

Рецепты оздоровительных напитков



Название	Рецепт
<i>Тум</i>	Сварить крупу «Геркулес» в воде, процедить, протереть через сито, смешать с сахарным сиропом, маслом, соком. на 1 порцию: Геркулес 15 гр. - 10 гр., сахар 10 гр., масло сливочное - 10гр., воды - 100гр., сок виноградный - 100 гр.
<i>Кисель на отваре шиповника</i>	Отвар шиповника довести до кипения, добавить сахар, лимонную кислоту, влить разведенный картофельный крахмал, довести до кипения и снять с огня. На одну порцию: Отвара шиповника - 100 гр., воды - 20 гр., сахара - 15 гр., крахмала - 8 гр.
<i>Кисель молочный</i>	Молоко вскипятить, положить сахар, влить картофельный крахмал, перемешать, дать покипеть, для аромата добавить ванилин. На 1 порцию: Молоко - 150 гр., сахар - 15 гр., крахмал - 8 гр.
<i>Лимонад</i>	Лимоны вымыть, и мелко нарезать цедру залить кипятком и держать на среднем огне. Отвар процедить, добавить сахар и лимонный сок. На 3 порции: один лимон, вода - 0,5 литра, сахар - 30 гр.
<i>Напиток из кураги</i>	Курагу перебрать, залить кипятком, настоять - 12 часов. На 4 порции: курага - 50 гр., вода - 0,5 литра, сахар - 30 гр.
<i>Напиток яблочный с молоком</i>	Яблочный сок с мякотью соединить с холодным кипяченым молоком. Сахарный сироп. На 1 порцию: сок - 50 гр., молоко - 100 гр., Сахарный сироп - 12 гр.
<i>Настой шиповника</i>	Ягоды шиповника измельчить, засыпать в посуду залить холодной водой, настоять 10 - 12 часов. 1 порцию: шиповника - 15 гр., воды - 100 гр., сахар - 10 гр.
<i>Коктейль «Чебурашка»</i>	Настой шиповника смешать с молоком в равных частях.