



Ягодный лимонад,

**ПРИБАВЛЯЮЩИЙ
СИЛУ**

Волшебный напиток

для

супергероев



Смотри рецепт
на стр. 14 →





4 порции



20 минут + охлаждение 30 минут



2 зелёных
яблока



3 ст. л.
лимонного сока



1,5 л
негазированной
воды



150 г
сахара



по 200 г замороженной
клубники и чёрной смородины

совет:

СОК ИЗ ЯБЛОК ИЛИ ЯГОД можно получить и без специальных устройств. Просто натри яблоко на мелкой тёрке, сложи получившуюся массу в марлю, сложенную вдвое, и отожми. Ягоды предварительно надо размять.

1 ЯБЛОКИ ВЫМОЙ, разрежь на половинки, удали сердцевину с семенами. Из мякоти с помощью соковыжималки отожми сок (обратись за помощью к взрослым). Смешай его с лимонным.





2 ЯГОДЫ СЛОЖИ В КАСТРЮЛЮ, всыпь сахар, влей воду. Поставь на огонь, доведи до кипения и вари 3 минуты.



3 ДАЙ НЕМНОГО ОСТЫТЬ и процеди через марлю, сложенную вдвое.



*Можно
украсить
кружочками
лимона.*

4 ПОЛУЧИВШИЙСЯ ОТВАР соедини с яблочно-лимонным соком и разлей по бокалам.