



Domowa lemoniada

★★★★★ (9)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

295 kcal / 1 porcję (878 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
33.65 kcal	0.19 g	8.52 g	0.07 g	0.47 g	1.68 %
1.68%	0.38%	3.16%	0.1%	1.88%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Cytryna - 400g (40 plasterków)
- Cukier brązowy - 112.5g (22 ½ łyżeczki)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Woda mineralna niegazowana - 1000g (4 ¼ szklanki)
- Mięta świeża - 2.5g (½ gałązki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cytryny dokładnie umyj, a następnie wyciśnij z nich sok.**KROK 2:** Z wrzącej wody i cukru ugotuj syrop (cukier powinien się rozpuścić).**KROK 3:** Sok z cytryn wymieszaj z syropem cukrowym, dodaj wodę mineralną, wymieszaj dokładnie. Wstaw do lodówki i dobrze schłodź.

Smacznego!

