

COCKTAIL E BIBITE ENERGETICHE



Limonata all'antica



Per 4 bicchieri

6 - 8 lime
1 l di acqua
240 g di zucchero
½ cucchiaino di sale
ghiaccio e menta fresca



• Preparazione : 5 min. • Cottura : 5 min.
• Tempo di riposo: 1 ora.

Spremere i limoni. Coprire e mettere in frigorifero. In una pentola, mettere l'acqua, lo zucchero e il sale e portare ad ebollizione. Lasciar bollire a fuoco medio, mescolando spesso, fino ad ottenere uno sciroppo. Togliere dal fuoco, far raffreddare e mettere in frigorifero. Quando lo sciroppo è ben freddo, versare in una caraffa, aggiungere il succo di limone e mescolare bene. Aggiungere a piacere un po' di zucchero, la menta fresca e qualche cubetto di ghiaccio.

Calar del sole



Per 2 bicchieri

2 piccole arance
½ limone
450 g di fragole
10 cl di moscato*
2 cucchiaini di zucchero



• Preparazione : 10 min.

Spremere gli agrumi e mettere il succo da parte. Sostituire lo spremiagrumi con lo spremi nettare-sugo. Lavare e pulire le fragole e preparare una salsa. In uno shaker mescolare il succo degli agrumi, la salsa di fragole, il moscato e lo zucchero. Servire ben freddo.

** l'abuso di alcol è pericoloso per la salute. Consumare con moderazione.*

Nettare fragole e banana



Per 2 bicchieri

10 fragole
1 banana
1 lime
1 cucchiaino di miele liquido



• Preparazione : 5 min.

Togliere la buccia della banana e tagliarla a pezzi. Lavare e mondare le fragole. Passare nello spremi nettare-sugo prima la banana e poi le fragole. Aggiungere il succo del lime e il miele e mescolare. Mettere 2 cucchiaini di ghiaccio tritato in ogni bicchiere e versarvi sopra il nettare.

Rosa fucsia



Per 4 bicchieri

1/4 anguria
6 grosse fragole
1 lime
20 cl di tè Earl Grey freddo
foglie di menta



 • Preparazione : 10 min.

Preparare una tazza di tè Earl Grey non forte e lasciarla raffreddare.

Togliere la buccia dell'anguria e tagliare la polpa a pezzi (è inutile togliere i semi). Togliere la scorza del lime e tagliarlo in 4 pezzi. Asciugare delicatamente le fragole con un po' di carta assorbente, passarle alla centrifuga o nello spremi nettare-sugo (per un aspetto più cremoso) e continuare con l'anguria e il lime. Aggiungere il tè freddo e mescolare. Mettere nei bicchieri e decorare con foglie di menta.

Yogurt ai lamponi

Un delizioso dessert o merenda per eliminare le tossine



Per 4 bicchieri

300 g di lamponi
1 bel grappolo di uva nera
300 g di yogurt cremoso
100 ml di latte
1/2 cucchiaino di pepe
bianco
2 cucchiaini di miele

 • Preparazione : 10 min.

Preparare una salsa con i lamponi (metterne alcuni da parte per la decorazione). Lavare e togliere gli acini dell'uva e passare il tutto nello spremi nettare-sugo. Mettere da parte circa 100 ml di salsa lamponi-uva e mescolare il resto allo yogurt, il latte, il pepe e il miele.

Suddividere la salsa messa da parte in 4 bicchieri bassi e poi versare sopra delicatamente la preparazione a base di yogurt.

Dolcezza al latte

Un succo di frutta a base di latte che piacerà a grandi e piccoli



Per 2 bicchieri

2 kiwi
1 mela verde
15 cl di latte
1 cucchiaino di sciroppo di menta



• Preparazione : 5 min.

Sbucciare i kiwi e lavare la mela. Tagliare la frutta a pezzi e introdurla nella centrifuga. In una caraffa, mescolare bene il latte, il succo di frutta e un cucchiaino di sciroppo di menta. Bere subito.

Lassi al melone

Il lassi è una bibita indiana che accompagna generalmente le pietanze speziate



Per 4 bicchieri

1/2 melone
1 yogurt velouté
20 cl di acqua
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di succo di limone



• Preparazione : 5 min.

Tagliare in due il melone, sbuciarlo e togliere i semi. Tagliarlo in pezzi più piccoli e introdurlo nella centrifuga. Aggiungere lo yogurt, l'acqua, il miele e il limone e mescolare bene. Servire ben fresco senza attendere.

Cocktail ananas-papaia al latte di soia

Brucia i grassi ed è pure buono!



Per 4 bicchieri

2 papaie
6 fette di ananas
200 ml di latte di soia
1 cm di zenzero fresco
2 cucchiaini di succo di lime



• Preparazione : 5 min.

Sbucciare le papaie, togliere i semi, tagliarle a pezzi grossi e introdurle nello spremi nettare-sugo. Poi sbucciare l'ananas e tagliare 6 fette a pezzi grossi e introdurli con il pezzetto di zenzero nello spremi nettare-sugo. Aggiungere 2 cucchiaini di succo di lime. Infine, incorporare il latte di soia al succo. Mescolare bene e servire subito.