

detkityumen.ru

## Рецепты приготовления полезной и вкусной воды из фруктов и трав

Соки, сладкая газировка, сокосодержащие напитки — всё это баловство, жажду не утоляет, а стоит довольно дорого. Плюс к тому, если вы следите за своим весом или за уровнем сахара, то должны знать, что эти напитки — ещё и очень калорийные, да и вообще часто полны всяческих ненужных организму веществ. Ничего нет лучше простой воды. Но пить её так скучно... Хочется чего-то вкусенького... В этом посте мы расскажем, **как при помощи фруктов и ароматных трав сделать вкусную и полезную воду.** Не ожидайте взрыва вкуса и какого-то очень сладкого напитка. Вы получите воду с тонким, освежающим ароматом. Настолько легким, что порой кажется, что его и нет, при этом вода будет куда приятнее на вкус. Кстати, и приготовить её очень просто. Вам даже не понадобится никаких приспособлений, вроде блендера, миксера и прочих. Только несколько банок, в которых вы потом будете хранить напиток в холодильнике. Итак, приступим.

**Нам понадобится**

- Фрукты. Любые, какие вы любите, кроме бананов. Фрукты должны быть спелыми, чтобы максимально раскрылся их вкус и аромат. Хорошо класть в воду ягоды, цитрусовые, ананас или арбуз.

- Травы. Это опционально. Травы класть необязательно, если вы их не очень любите. Однако иногда они чудесным образом подчеркивают вкус фруктов, и вода получается восхитительной.

- Банки или кувшины. Желательно с крышками.

- Кувшин с ситечком. Или можно просто взять отдельное ситечко. Ягоды из воды в стакане будут смотреться не очень привлекательно, да и на вкус уже будут не очень. так что воду лучше процеживать.

- Мадлер (это такая толкушка) или просто ложка, чтобы размять фрукты и травы.

- Вода. Любая вода, которую вы пьёте всегда. Это может быть даже вода из-под крана, если её вкус и качество вас устраивает.
- Какие фрукты взять, свежие или замороженные?** Ответ неоднозначный. Не в сезон, естественно, лучше брать замороженные, так как свежие, если они и есть в магазине, обычно не обладают тем насыщенным вкусом, который нам нужен, да и стоят дороговато. В сезон можно поискать свежие спелые ягоды и фрукты.
- Какие использовать травы?** Какие нравятся, и какие есть под рукой. Обычно в таких рецептах используют мяту, но интересные сочетания вкусов даёт также базилик, розмарин, шалфей, тимьян или лаванда.

А теперь несколько рецептов. Количество ингредиентов указано на 2 литра воды, но вы можете менять соотношение элементов по своему вкусу.

- Цитрусовая вода**

Нарезаем половинками кружочков 1 апельсин, 1 лайм, 1 лимон. Кладем в банку, немного разминаем мадлером, чтобы фрукты дали сок, но не превратились в кашу. Заполняем банку льдом, доливаем водой до края. Аккуратно перемешиваем ручкой ложки. Закрываем крышкой, ставим в холодильник или просто в прохладное место.

Можно пить сразу, но аромат станет более насыщенным через 1-2 часа, а ещё более полный вкус напиток приобретёт через сутки. Даже до следующего дня лёд может растаять не полностью и будет служить своеобразным ситом, отделяющим воду от кусочков фруктов.

□□**Вода с малиной и лаймом**

Получается интересный, слегка терпкий напиток с приятным цветом. Два лайма разрежьте на четвертинки, отожмите руками сок в банку, затем четвертинки бросьте в банку. Добавьте горсть малины. Немного подавите фрукты, но только слегка. Добавляем лёд, воду, перемешиваем, закрываем крышкой, ставим в холодильник.

□□**Вода с ананасом и мятой**

Веточку мяты или листочки мяты (если хотите, чтобы они красиво плавали в банке) положите в емкость. Немного перетираем мяту мадлером, вы должны почувствовать её аромат. Добавляем кусочки ананаса, разминаем ещё. Лёд, вода, перемешиваем, закрываем крышкой, ставим в холодильник.

□□**Вода с ежевикой и шалфеем**

Получается тонкий и освежающий вкус. Добавляем листья шалфея в банку, немного разминаем. Добавляем горсть ежевики, разминаем. Лёд, вода, перемешиваем, закрываем крышкой, ставим в холодильник.

□□**Вода с арбузом и розмарином**

Веточку розмарина кладём в банку, немного разминаем, даже при небольшом усилии розмарин очень быстро отдаёт свой аромат, так что слишком не усердствуйте. Добавляем кубики арбуза, очень слегка разминаем. Лёд, вода, перемешиваем, закрываем крышкой, ставим в холодильник.

Розмариново-арбузная и ананасово-мятная вода получается самой сладкой. Если остальная покажется вам пресноватой, то можно добавить мёд или даже сахар. Всё равно это будет не хуже покупных лимонадов. Кстати, это только основные рецепты, вы можете экспериментировать бесконечно, используя другие фрукты и травы, по-разному их смешивая. Это огромный простор для творчества.

В стакан воду можно наливать через ситечко, чтобы фрукты и ягоды в него не попадали. Или использовать кувшин с ситечком или крышкой.

Ну и наконец ещё один плюс такой воды — на вечеринке вы удивите своих друзей этим вкусным, лёгким и красивым напитком.

**Важно! Сколько такая вода может храниться?** В холодильнике — около 3х суток. Поэтому не рекомендуется делать слишком много воды заранее, тем более, что готовится она буквально 2 минуты, и для вас не составит особого труда регулярно готовить свежую.

по материалам группы [Шедевры рукоделия](#)

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/category141/3344/](http://detkityumen.ru/biblio/category135/category141/3344/)