

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Domowa lemoniada](#)

Domowa lemoniada

★★★★★ (9)

10 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

295 kcal / 1 porcję (878 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Cytryna - 400g (40 plasterów)
- 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!

