



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 10. 5. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Voňavý ledový čaj s malinovým sirupem

URL článku: magazin/recepty/Vonavy-ledovy-caj-s-malinovym-sirupem__s10007x10951.html

Voňavý ledový čaj je skvělé osvěžení v letních měsících. Samozřejmě základem pitného režimu by měla být obyčejná voda, ale mnohdy toužíme po změně. Jak tedy pitný režim oživit?



Čaj je dobrou tekutinou v každém počasí, léto nevyjímaje. Velkou výhodou čajů je, že jsou k dispozici v mnoha příchutích a lehce můžeme střídat druhy. **Vychlazený čaj má ideální, resp. pokojovou teplotu a dobře hydratuje.** Samozřejmě si můžete udělat i vlastní ledový čaj a k ochucení použít třeba vynikající hustý Syrob Kitl, vyrobený z malinové šťávy a malinové dužniny.

Obsahuje vysoký podíl ovocné složky, na 100 ml sirupu je použito 102 ml malinové šťávy a dužniny. Vyrábí se za studena. [Vítěz testu malinových sirupů.](#)

Suroviny

malinový Syrob Kitl	15 ml
ovocný čaj	250 ml
citrónová šťáva	5 ml

Postup

Do šálku vložíme sáček čaje, zalijeme horkou vodou a necháme podle návodu vyluhovat. Čaj můžeme též připravovat zastudena - necháme vyluhovat ve studené vodě při pokojové teplotě po dobu cca 3 hodin. Ochutíme lžící [malinového Syrobu Kitl](#) a lžičkou citrónové šťávy. Čaj popijíme vychlazený, můžeme doplnit ledovými kostkami.

výživové údaje	na porci na 100g celkem kritéria VíM, co jím				
				1 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	62,25	23,1	62,26	30 kcal/porci
bílkoviny	g	1,445	0,5	1,445	-
sacharidy	g	14,15	5,2	14,15	-
z toho cukry	g	13,65	5,1	13,65	-

tuky	g	0,3	0,1	0,3	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,0195	1	0,0195	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100 g
vláknina	g	0	0	0	
sůl	g	0,015	0	0,015	≤ 0,05 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím (nápoje ostatní).

Copyright © 2024

Víím, co jíím a pijú, o.p.s., www.vimcojim.cz