



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.htm
|

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 v unikající 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 Vím, co jím (nápoje ostatní).

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz