



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Recepty](#) 12. 7. 2018 |



PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Malinové ledové kostky s citronem a mátou

URL článku:

magazin/recepty/Malinove-ledove-kostky-s-citronem-a-matou__s10007x11007.html

Kostky ledu a gejzír bublinek jsou na první pohled nepřehlédnutelné. Úplně vás budou svádět, abyste si jimi zacinkali a napili se lákavého nápoje. Džbánec domácí limonády ozdobený mátou a citrónem je tou pravou inspirací do teplých letních dní.



Limonády jsou oblíbené nejen pro zpestření chuti, ale také proto, že lahodí oku. „**Efektivní na pohled i na chuť je, když například zamrazíme fresh, či kvalitní sirup do kostek ledu a hodíme je třeba do minerálky, v níž se pak budou pomalu rozpouštět,**“ nabízí malou inspiraci Karolína Hlavatá.

Malinový Syrob Kitl takovým kvalitním sirupem bezesporu je. 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	60 ml
voda	1 000 ml
maliny	20 ksl
máta	3 ks
citronová šťáva	30 ml

Tip - osvěžte si pitný režim

Do tvořítek na led vlijeme [malinový Syrob Kitl](#) a citrónovou šťávu poměr 1 díl citrónové šťávy, 2 díly Syrobu (cca 15ml - jedna polévková lžíce). Malinovo-citrónové kostičky můžete použít do vychlazeného neslazeného čaje nebo neslazené minerální vody. Ve džbánu doplníme lístky máty.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
	4 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	55	19,8	220,4	30 kcal/porci
bílkoviny	g	0,3	0,1	1,28	-
sacharidy	g	13,8	5	55,3	-
z toho cukry	g	12,8	4,6	51	-
tuky	g	0,3	0,1	1,2	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0	0,01	0,078	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100 g
vláknina	g	0,4	0,1	1,4	
sůl	g	0,04	0,01	0,141	≤ 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