



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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. Džbánek 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. „**Efektní 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 Víím, 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                         | - | -    | -    | -     | -              |
| nasyčené 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 Víím, co jím (nápoje ostatní).**

---

Copyright © 2024

Víím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)