

Orzeźwiająca arbuzowa

lemoniada

*Na upały najlepsza podobno jest woda ☐
Ale fajnie też od czasu do czasu
schłodzić się zimną lemoniadą. My
uwielbiamy arbuza i chętnie go jemy, ale
również pijemy... ☐ Mianowicie w postaci
orzeźwiającej lemoniady arbuzowej, której
właściwie nie trzeba słodzić. Pysznie
smakuje i wspaniale prezentuje się na
piknikowym czy "grillowym" stole ☐
Polecam!*





Z innych ciekawych i smacznych napoi polecam herbatę z bazylii – przepis [tutaj](#).

Składniki:

- 1 kg arbuza (waga przed obraniem)
- 200 g świeżych lub mrożonych truskawek
- sok z całej cytryny
- syrop z agawy lub cukier brązowy albo ksylitol (do smaku, ale ja pomijam, bo wystarczająco słodkie dla mnie)
- 4 szklanki zimnej wody (może być też gazowana)

Do podania:

- kostki lodu
- plasterki cytryny
- listki świeżej mięty (opcjonalnie)

Wykonanie:

Arbuza obieramy z pestek (najlepiej użyć bezpestkowego),

kroimy w kawałki i wrzucamy do blendera. Dodajemy umyte truskawki lub mrożone, sok z cytryny i miksujemy aż składniki będą dobrze rozdrobnione. Następnie, dolewamy wody, słodzimy do smaku i krótko (30 sekund) miksujemy.

Podajemy z dużą ilością lodu, plasterkami cytryny i mięta (jeśli lubicie).

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☐**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog FB](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida_pl Instagram](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**