**BUĎ ZDRAVÝ NA JAŘE II.**

*Jaro je v plném proudu. Načerpej inspiraci na zdravé nápoje, které ti dodají energii a osvěží tě.*

**Obr z 1 holka s atlasem**

**Čaj z přírodnin**

* Co všechno můžeš dát do čaje?
* opísmenkované obrázky z 6 a 7 **S BÍLÝMI KOLEČKY** a vedle očíslovaný seznam názvů
  1. Máta
  2. Maliník
  3. Pampeliška
  4. Šalvěj
  5. Meduňka
  6. Borůvka
  7. Sedmikráska
  8. Kopřiva
  9. Ostružiník
  10. Řebříček
  11. Bříza list
  12. Hloh
  13. Jitrocel
  14. Jahodník
  15. Hluchavka

Řešení na jinou stranu dolů: Řešení čaje z přírodnin: 1G, 2A, 3N, 4F, 5E, 6C, 7I, 8J, 9B, 10H, 11L, 12O, 13M, 14D, 15K

* Připrav si: ešus či hrnec, vodu, přírodniny na čaj
* Postup:
  1. Nasbírej si přírodniny, které dáš do čaje. Budeš-li ho vařit venku, rozdělej si oheň.
  2. Do ešusu či hrnce nalij vodu, a až se bude vařit, přidej přírodniny.

**CITRÓNOVÁ LIMONÁDA S MÁTOU**

* Připrav si: 3 citróny, lístky máty, vodu (klidně i neochucenou minerálku), cukr (třeba třtinový), tvořítko na led
* Postup:
  1. Do tvořítka na led natrhej lístky máty a zalij je vodou. Dej to do mrazáku, vytvoří se ti mátové kostky.
  2. Vymačkej dva citróny, zalij vodou. Chceš-li, oslaď limonádu cukrem.
  3. Poslední citrón pořádně omyj, nakrájej na kolečka a vhoď do limonády. Chceš-li, můžeš citrónovými kolečky ozdobit sklenice.
  4. Před podáváním limonády dej do každé skleničky mátové kostky.

**MRKVOVÁ LIMONÁDA**

**foto 1-5**

* Připrav si: 450 g mrkve, 750 ml džusu (třeba ananasového), citróny, vodu, hrnec, mísu, škrabku, mixér
* Postup:
  1. Mrkev oškrábej a nakrájej ji na kostky. Kostky dej do hrnce, zalij půl litrem vody, přiveď k varu a nech pomalu vařit půl hodiny.
  2. Mezitím si vymačkej citróny. Budeš potřebovat 190 ml citrónové šťávy.
  3. Opatrně vyndej mrkve z hrnce a nech je vychladnout. Rozmixuj je v míse na jemnou kaši.
  4. Mrkvovou kaši pořádně promíchej s džusem a citronovou šťávou.
  5. Vše dej alespoň na 2 hodiny do lednice.
  6. Před podáváním ještě nařeď limonádu 250 – 500 ml vody.

**OKURKOVÁ LIMONÁDA**

* Připrav si: 2 okurky, 2 limetky (či citróny), 3 lžíce medu, vodu (asi 1,5 litru), škrabku, mixér, mísu, sítko
* Postup:
  1. Okurky omyj, můžeš je i oškrábat, a nakrájej je na kostičky. Okurkové kostky rozmixuj v míse.
  2. K rozmixovaným okurkám přilij půl litru vody a vše dej asi na půl hodiny do lednice.
  3. Mezitím si vymačkej limetky.
  4. Okurkovou šťávu vyndej z lednice a přeceď ji přes jemné sítko.
  5. K přeceděné okurkové šťávě přidej limetkovou šťávu, med a zbylou vodu (asi litr). Vše důkladně promíchej.
  6. Okurkovou limonádu dej do lednice. Můžeš ji podávat ve sklenici ozdobené okurkovým kolečkem.

Připravila Lvíče, ilustrace Oskar