



Свежее решение

На основе цикория можно приготовить не только полезные, но и очень вкусные напитки. Не верите? Проверьте!



Напитки с добавлением цикория традиционно любимы в Европе из-за своего неповторимого вкуса.

АЙРИШ ИЗ ЦИКОРИЯ

сложность ●●●○○○ порций 2

ПОТРЕБУЕТСЯ • 300 мл. шоколадного сиропа, 120 мл 0,5%-ного молока, 100 мл заваренного цикория (из расчета 1-2 ч. л. порошка 150 мл кипятка), взбитые сливки и 1 ягода клубники для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Налить молоко в стакан, сверху аккуратно налить шоколадный сироп (он опустится вниз), добавить цикориевый напиток. Украсить взбитыми сливками и клубникой.

В КАЖДОЙ ПОРЦИИ • 5 БАЛЛОВ, 290 ККАЛ И 8 Г ЖИРА.

ЦИКОРИЙ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

сложность ●●○○○○ порций 4

ПОТРЕБУЕТСЯ • 4 ч. л. сахара, 2 ст. л. воды, ½ ч. л. молотого имбиря, 5 ч. л. цикория, 2 л воды, 50 мл кофейного ликера, взбитые сливки для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Разогреть в глубокой посуде сахар и на слабом огне довести до карамелизации (он должен стать светло-коричневым). Влить 2 ст. л. воды, добавить имбирь и кипятить минуту – должен получиться сироп. Заварить цикорий согласно инструкции на упаковке (или развести кипятком концентрат жидкого), смешать с имбирной карамелью. В высокие стаканы влить сначала кофейный ликер, потом цикориевый напиток. Украсить взбитыми сливками.

В КАЖДОЙ ПОРЦИИ • 1 БАЛЛА, 55 ККАЛ, 1 Г ЖИРА.



БРУСНИЧНЫЙ ЦИКОРИЙ

сложность ●●○○○○ порций 1

ПОТРЕБУЕТСЯ • ½ стакана кубиков льда, 120 мл брусничного морса, веточка мяты, 50 мл заваренного цикория (из расчета 1-2 ч. л. порошка 150 мл кипятка), палочка корицы.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Заполнить бокал льдом, налить брусничный морс. Положить веточку мяты, залить цикориевым напитком, украсить палочкой корицы.

В КАЖДОЙ ПОРЦИИ • 0,5 БАЛЛОВ, 36 ККАЛ И 0 Г ЖИРА.



ФОТО: ??????????

КСТАТИ •

Цикорий можно пить как горячим, так и холодным, с медом, лимонным соком или другими добавками. Это прекрасная альтернатива для тех, кому противопоказаны напитки, содержащие кофеин.

Спонсор рубрики



ЦИКОРНЫЙ ГЛАСЕ

сложность ●●○○○○ порций 1

ПОТРЕБУЕТСЯ • 4 кубика льда, 100 мл заваренного цикория (из расчета 1-2 ч. л. порошка 150 мл кипятка), 60 г шоколадного мороженого, взбитые сливки и 1 ч. л. шоколадного сиропа для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ • На дно бокала выложить лед, добавить цикориевый напиток. Сверху выложить шарик мороженого. Украсить взбитыми сливками и шоколадным сиропом.

В КАЖДОЙ ПОРЦИИ • 0,5 БАЛЛА, 156 ККАЛ И 8 Г ЖИРА.

