



Ярко и жарко

У тех, кто ни разу не пробовал цикорий, есть, как минимум, одна веская причина это сделать: из него получаются великолепные освежающие напитки!



ЭКЗОТИКА

сложность ●●○○○ порций 3

ПОТРЕБУЕТСЯ • 3 ч. л. обжаренного молотого цикория, 2 ст. л. апельсинового сиропа, яблочный сок по вкусу, апельсиновые дольки для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Заварить цикорий согласно инструкции на упаковке (или развести кипятком концентрат жидкого), влить апельсиновый сироп. Охладить, процедить. Разлить напиток по стаканам, добавить в каждую порцию яблочный сок. При подаче украсить апельсиновыми дольками.

В КАЖДОЙ ПОРЦИИ • 2 БАЛЛА, 130 ККАЛ, 0 Г ЖИРА.

ДОЛЬЧЕ ВИТА

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 яичного ликера, взбитые сливки для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ • В джезву положить сахар, нагревать на слабом огне до карамелизации (сахар должен стать светло-коричневым). Затем 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. По высоким стаканам разлить сначала яичный ликер, потом напиток из цикория. Украсить взбитыми сливками.

В КАЖДОЙ ПОРЦИИ • 2 БАЛЛА, 2 ККАЛ, 2 Г ЖИРА.

ЛЕТНИЙ БРИЗ

сложность ●●○○○ порций 3

ПОТРЕБУЕТСЯ • 3 ч. л. обжаренного молотого цикория, 3 ч. л. меда, 3 ст. л. лимонного сока.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Заварить цикорий согласно инструкции на упаковке (или развести кипятком концентрат жидкого), добавить мед и перемешать (мед должен полностью раствориться). Разлить напиток по стаканам, в каждый добавить по 1 ст. л. лимонного сока.

В КАЖДОЙ ПОРЦИИ • 2 БАЛЛА, 130 ККАЛ, 0 Г ЖИРА.



Реклама

Спонсор рубрики



В отличие от кофе

цикорий не содержит кофеина, а значит, его можно пить тем, кто страдает гипертонией, бессонницей, сердечно-сосудистыми заболеваниями.

СОВЕТ

Попробуйте использовать жидкие экстракты цикория: они более экономичны в использовании и, кроме того, сохраняют максимум питательных веществ. В частности, в них много инулина – известного пребиотика, способствующего росту «хорошей» микрофлоры в кишечнике. Обжаренный цикорий этим похвастаться не может. Важно и то, что жидкие экстракты лучше растворяются в холодной воде и из них можно готовить вкусные, освежающие летние напитки.