



Stinas magiske limonade

Mengde 4 glass **Tid** 5 minutter **Allergener** Ingen

Ingredienser

1 økologisk sitron
1 l kaldt vann
2 ss Sukrinmelis
1 klype salt

For rosa lemonade

4-5 frosne jordbær eller bringebær

Fremgangsmåte

1. Vask sitronen godt og kutt av en tynn skive av toppen og bunnen, slik at stilken forsvinner. Del sitronen i to og legg hele sitronen inkludert skallet i en blender sammen med de andre ingrediensene. Kjør dette til en jevn masse. For å lage rosa limonade legger du frosne bær i blenderen.
2. Sil bort fruktkjøttet dersom du ønsker det. Men du kan godt ha dette med for ekstra fiberinnhold. Drikk gjerne limonaden med fruktkjøtt.
3. Smak deg frem til rett mengde søtning. Server i glass med isbiter. Hell resten på en flaske og oppbevar i kjøleskap. Holdbar i flere dager.

Servering 1 glass | **Kalorier** 11kcal | **Karbohydrater** 1,6g | **Protein** 0g | **Fett** 0g

omhelse.no

Tips

Næringsinnhold er regnet for rosa limonade med omtrent 50 g jordbær.

Kan brukes i alle kostplanene.