



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SERİNLETEN YAZ İÇECEKLERİ

<https://www.kadinlarbilir.com>

Bol sıvıya ihtiyaç duyduğumuz sıcak yaz günlerindeki en büyük şansımız envai çeşit meyveyle kuşatılmış olmamız. Hem iç serinleten hem de çok yararlı içecekleri hazırlamanın tam zamanıdır.

Vişneden kiraza, şeftaliden kayısıya, üzümünden elmaya, kırmızı erikten limona, kavundan karpuzaya yaz, tam bir meyve şenliği zamanı. Bu şenliğe biz de katılalım ve birbirinden serinletici içecekler hazırlayalım. Limonataların en güzellerini, buzlu çayları, meyve şerbetlerini, smoothie'leri hem ailemizle hem misafirlerimizle paylaşalım. Limonata hem geleneksel içeceklerimizden biri, hem çok yararlı, hem de fevkalade serinletici. Üstelik hazırlaması da son derece kolay. Limonların kabuklarını rendelemek, şekerle birlikte yoğurmak, limonların suyunu sıkıp hepsini karıştırıp süzmek yeterli. Sonrasında buzdolabında bekletip üzerine su ilave ederek servis edebiliriz. Nane yapraklarıyla süslersek sunumumuzu da şıklaştırabiliriz.

Buzlu çay da sıcak yaz günleri için harika bir seçenek. Bu nefis içeceği hazırlamak için demlediğimiz ve süzdüğümüz çayın içine tarçın çubuğu, nane yaprakları, şeker, limon kabuğu rendesi ve suyunu katıp süzmemiz yeterli. Sonrasında buzdolabına kaldırıp soğuyunca buzla birlikte servis edebiliriz. Limon yerine şeftali suyu ve küçük parçalar halinde doğradığımız şeftalileri de katabiliriz.

Meyve şerbeti hazırlamak için en uygun meyveler kırmızı erik ve vişne. Bu meyveleri bol su ve şekerle kaynatmamız, sonra süzüp sürahilere doldurmamız lazım. Hele de konsantre hazırlarsak pek çok kişiye rahat rahat yetebilecek kadar meyve şerbeti elde etmiş oluruz. Biraz soğuk su ve buz ilavesiyle bu şerbetler, içildikçe içilesi türden.

Elmadan armuda, çilekten kiviye, şeftaliden kayısıya kadar pek çok meyvenin suyunu, meyve sıkacağı yardımıyla sıkıp içmek de yazın en büyük keyiflerinden biri. Tek bir meyvenin suyu tercih edilebileceği gibi, damak tadına göre birkaç çeşit meyvenin suyu sıkılarak kokteyller de hazırlanabilir.

Yine ister tek, ister birkaç meyveyle hazırlayabileceğimiz smoothie'ler de yazın iyi seçenekleri arasında. İstedığımız meyveleri küp buz ekleyerek blendıra attık mı tamamıdır. Arzu edenler şeker ve bal da ilave edebilirler.

