

# Domowa lemoniada truskawkowa

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 36 kcal \ B-1 g \ T-0 g \ W-27 g \ Bł-2 g

## Składniki

### Syrop truskawkowy

- ✓ truskawki – 4 garście (400 g)
- ✓ erytrol – 1/3 szklanki (80 g)
- ✓ sok z cytryny – 1/4 szklanki (50 g)

### Przykładowe dodatki

- ✓ woda – 150 ml na 1 porcję
- ✓ truskawki – 2 sztuki na 1 porcję
- ✓ cytryna – 1 plaster na 1 porcję
- ✓ mięta, świeża – kilka listków na 1 porcję

## Przygotowanie

1. Truskawki oczyść, umyj i wrzuć do garnka. Dodaj erytrol lub ksylitol i gotuj kilka minut. Truskawki muszą trochę zmięknąć.
2. Całość zblenduj lub ewentualnie przetrzyj przez sito (jeśli nie masz blendera).
3. Dodaj sok wyciśnięty z 1 cytryny i wymieszaj.
4. Do wysokiej szklanki wrzuć kilka kostek lodu, dodaj pokrojone truskawki, plasterki cytryny, mięte. Wlej syrop truskawkowy i uzupełnij wodą (możesz użyć gazowaną lub niegazowaną, wybierz taką jaką lubisz najbardziej).

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/domowa-lemoniada-truskawkowa/>