

## Медовые напитки

Медовые напитки могут быть хорошей заменой кока-коле и спрайту. Они тонизируют и освежают в зависимости от компонентов.

Растворите мед в кипяченой, воде при температуре 45° С, добавьте сок лимона и охладите. Напиток подают с пищевым льдом.

На 1 л воды 150 г меда и сок одного лимона.

Возьмите 1 л кипяченой воды и разведите в ней 1/2 стакана меда, прокипятите, снимая пену, охладите.

В еще горячий напиток добавьте мяту, душицу. Дайте настояться несколько часов, процедите и охладите.

Подогрейте 2 столовые ложки молока и растворите в них 60 г меда.

Охладите, добавьте сок апельсина, сок 1/2 лимона, 1/2 л холодного молока и взбейте миксером.

10 молодых листьев малины измельчите, положите в эмалированный сосуд, залейте 2 стаканами горячей воды, доведите до кипения и настаивайте 15—20 минут. Отвар процедите, добавьте 2 стакана молока и 3 столовые ложки меда. Все перемешайте.

Пейте по стакану после еды. Этот напиток в теплом виде на ночь можно использовать и при простуде.

Приготовьте отвар из 10 молодых листьев клубники или земляники. Отвар процедите и добавьте натертую на мелкой терке морковь, 2 стакана молока, 3 столовые ложки меда.

Употребляйте после еды.

Приготовьте отвар из 8—10 очищенных от кожуры яблок на 1 л воды (проварить в течение 10 минут). В горячий яблочный отвар опустите 20 цветков одуванчика без цветочной обертки, предварительно измельченных.

Отвар остудите, процедите и добавьте 2 столовые ложки меда.

Подавайте на стол в охлажденном виде.

800 г изюма залейте 3 л воды, добавьте лимонную цедру 2 лимонов, все проварите 20— 25 минут, затем процедите и в готовый напиток добавьте сок одного лимона и столовую ложку меда. Подавайте к столу в охлажденном виде. Изюм можно использовать для приготовления других блюд.

3—4 чайные ложки мяты, 3—4 чайные ложки ромашки заливают 1 л кипятка, утепляют и настаивают 10—15 минут. Настой процеживают и добавляют в него 100 г меда, размешивают.

Подают к столу в горячем виде.

7 чайных ложек высушенных цветков липы заливают 1 л крутого кипятка, укутывают и настаивают 15 минут. Настой процеживают, добавляют 1/3 стакана меда, хорошо

размешивают и подают на стол в горячем виде.

2 столовые ложки сухих плодов шиповника, 3 чайные ложки ромашки заливают кипятком, настаивают несколько часов. Затем настой процеживают, добавляют 1/3 стакана меда, размешивают и пьют горячим.

Яйцо смешайте с 3 столовыми ложками меда, добавьте столовую ложку апельсинового сока. Все вылейте в стакан охлажденного молока, смешайте и взбейте. Употреблять в охлажденном виде.

---

Литература: Лавренова Г.В. Медовая аптека. - М.: АСТ; СПб.: Астрель-СПБ, 2005.  
<http://www.ast.ru/> ООО "Издательство АСТ", <http://www.astrel.spb.ru/> ООО "Астрель-СПБ"

© Гришин Михаил, 2014 г., [mail@grishinmv.ru](mailto:mail@grishinmv.ru), <http://www.medoviy.ru>