



**Pijeme  
nealko**



# Brusinková PRSKAVKA

V horkém dni skvěle osvěží i milovníky divočiny.

Projekt Efektivní podpora zdraví, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, je podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.

## Pomůcky:

- šejkr
- sklenice
- brčka

## Ingredience:

- led
- 80 ml brusinková šťáva,
- 10 ml limetková šťáva
- 80 ml sodovka, perlivá voda

Šejkr naplňte do poloviny ledem, přilijte **brusinkový** džus, vodu, limetkovou šťávu a důkladně protřepejte. Přes sítko přeced'te do vysoké sklenice s ledem.



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

**Pijeme  
nealko**



# Mojito

je jedním z nejpoblárnějších nápojů současnosti.

## Ingredience:

- 6 lístků máty + 1 snítka na ozdobu
- led, drcená tříšť
- 2 srpečky limetky
- 30 ml pomerančový džus
- 25 ml limetkové šťávy
- 25 ml citronové (bezinkové, mango šťávy)
- 40 ml sodovky ● 4 g třtinový cukr

## Pomůcky:

- džbáněk
- odměrka
- brčka
- míchátko
- vysoké sklenice
- dlouhé lžičky

Dejte 6 lístků máty na dno sklenice a za pomoci dlouhé lžičky vymáčknete šťávu a příchut'. Přidejte v uvedeném množství šťávy a smíchejte. Dejte do mixu ledovou tříšť a opět zamíchejte. Doplňte směs sodovkou. Na závěr přidejte třtinový cukr. Vršek sklenice ozdobte snítkou máty.



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Projekt Efektivní podpora zdraví, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, je podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.

Pijeme  
nealko



# Domácí GINGER

aneb velmi chutná domácí zázvorová limonáda.

## Ingredience:

- 1 ks zázvoru (vel. dle chuti)
- 40 g třtinového cukru
- 250 ml sodovky
- 100 ml limetkové šťávy
- pitná voda 300 ml
- led

## Pomůcky:

- kastrůlek
- struhadlo
- cedník
- míchátko
- džbánek
- skleničky

Nastrouhaný zázvor vařte 5 min. ve 300 ml vody. Na 20 minut odstavte a ponechte vyluhovat. Pak přecedte do džbánu.

Třtinový cukr vsypte do sklenice a zalijte 150 ml vroucí vody.

Tento cukerný základ přilijte do džbánu se zázvorovou vodou, přidejte sodovku a limetkovou šťávu. Nechte vychladnout, nalijte do skleničky a přidejte led.



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Projekt Efektivní podpora zdraví, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009/439, je podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.

Pijeme  
nealko





# Voda ochucená ovocem

Osvěží, povzbudí a zažene chuť na alkohol.

## Pomůcky:

- džbánek
- míchátka
- sklenice
- brčka

## Ingredience:

- led
- citron
- ovoce (dle sezóny, chutě, možnosti)
- listky máty, meduňky
- sodovka, perlivá voda
- citronová šťáva

Ovoce omyjte, oloupejte a nakrájejte. Vsypte do džbánu, přidejte čerstvé bylinky a citronovou šťávu. Zalijte vodou, promíchejte a nechte od stát cca 20 minut.



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Projekt Efektivní podpora zdraví, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439 je podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.