

ΥΓΙΕΙΝΗ ΛΕΜΟΝΑΔΑ (ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ)

Μερίδες: 2

ΥΛΙΚΑ

- 1 λίτρο νερό
- 100-200 g μέλι ανθέων
- Φρέσκα φύλλα δυόσμου
- Ξύσμα από δύο λεμόνια
- 70 g φρέσκο χυμό λεμονιού



ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Πλύνε και ψιλόκοψε το δυόσμο.
2. Βάλε τον σε ένα κατσαρολάκι με το μέλι, το ξύσμα των λεμονιών και 300 γραμμάρια από το συνολικό νερό.
3. Βάλε το κατσαρολάκι σε χαμηλή φωτιά και ανακάτεψε συνεχώς με ξύλινο κουτάλι μέχρι να λιώσει το μέλι. Μην το αφήσεις να βράσει.
4. Απόσυρε το κατσαρολάκι από τη φωτιά και άσε το μίγμα 15-20 λεπτά να κρυώσει και να αρωματιστεί.
5. Σε μία μεγάλη κανάτα τοποθέτησε το υπόλοιπο νερό μαζί με το χυμό λεμονιού.
6. Πρόσθεσε και το περιεχόμενο από το κατσαρολάκι αφού πρώτα το σουρώσεις με μία λεπτή σίτα.
7. Τοποθέτησε τη λεμονάδα στο ψυγείο για 1-2 ώρες και σέρβιρε σε ψηλά ποτήρια με παγάκια.

Η λεμονάδα αυτή διατηρείται στο ψυγείο για δύο-τρεις μέρες μόνο! Η ζάχαρη στην παραδοσιακή λεμονάδα λειτουργεί ως φυσικό συντηρητικό. Παρόλα αυτά επειδή έχει τόσα άλλα μειονεκτήματα καλύτερα να αποφεύγεται.



© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
<https://cookingupconnections.ac.cy/>