

ИСТИНСКИ МЕД



13 Изкушаващи
Рецепти с мед

Студен чай с мед

Автор: Кристина Лазарова



илюстративна снимка

Продукти

- 5 пакетчета зелен чай
 - 3-4 лимона
 - 5-6 с.л. мед
 - 2 ч.ч. лед
- Повечко (шепа) листа от прясно мента

Начин за приготвяне:

Пакетчетата чай се слагат в 250мл. вряща вода за около 3-4 мин. През това време лимоните се измиват. Изстиска се сок от 3 лимона, а последният се нарязва на кубчета. Изстиналият чай се слага в подходящ съд и в него се разтваря медът, добавят се и ледените кубчета. След около минутка-две се добавят и останалите съставки. При необходимост се добавя още малко студена вода. Домашният студен чай е готов за сервиране в чаша с лимон и стръкче мента за украса или друга, по ваше желание.

Домашен сладолед

Автор: Невелина Христова

Начин за приготвяне:

Замразяваме във фризера плодове по избор (любими са ми банани, малини, боровинки, череши в различни комбинации) и след това ги изсипваме в блендера заедно с малко прясно мляко и мед, като разбиваме докато сместа стане пухкава и хомогенна.



илюстративна снимка

Продукти

- Прясно мляко
- Плодове по избор (банани, малини, череши) - Мед

Сурови бонбони

Автор: Евгения Ангелова



илюстративна снимка

Продукти

- 200 гр. орехи
- 10-12 средноголеми фурми
- 10-15 сушени череши или сушени червени боровинки
- 1 чаена лъжичка канела
- 1 голяма супена лъжица истински мед

Начин за приготвяне:

Всички съставки се смесват добре и след това се смилат на ситно в кухненски робот, за да се получи хомогенна смес. Оформят се средно големи топчета и се овалват в кокосови стърготини. Слагат се за 2 часа в хладилника да стегнат.

Протеинов шейк

Автор: Николай Шидеров

Начин за приготвяне:

Смесете всичко в блендер и се насладете :)

Продукти

- Мляко
- Банан (ягоди, череши или друго)
- Мед



илюстративна снимка

Летен сок

Автор: Борислава Гъркова



илюстративна снимка

Начин за приготвяне:

Продуктите се смесват в кана с натрошен лед.

Продукти

- Пасирани плодове
- Мед
- Лимонов сок
- Мента на листа
- Спрайт

Десерт

Автор: Яна Паунова

Начин за приготвяне:

Продуктите се смесват, разбъркват и оставят във фризера да стегнат.

Продукти

- Овче кисело мляко
- Мед
- Малко лимонова кора
(за аромат)



илюстративна снимка

Медена гранола

Автор: Ан Челинг



илюстративна снимка

Продукти

3 ч.ч. овесени ядки

1 ч.ч. сушени плодове

1/2 ч.ч. сурови ядки, натрошени

няколко лъжици кокосов чипс

2 с.л. макаронен прах

3 с.л. протеин на прах

3 с.л. кокосово масло

3 с.л. мед

Начин за приготвяне:

Всички съставки се смесват в тавичка. Пече се за около 10-15 минути на 180 градуса.

Домашна нутела с мед

Автор: Емил Томов

Начин за приготвяне:

Разбърквате всичко в кухненски робот или блендер, ако сте търпеливи – оставяте в хладилник да стегне за час-два.

Продукти

200 гр. печени ситно смлени лешници

3-4 с.л. мед

3 с.л. какао

Половин консерва кокосово мляко

Ванилия



илюстративна снимка



илюстративна снимка

Здравословна закуска

Автор: Василена Кортенова

Продукти

- Плод/плодове (ябълка/праскова/банан/круша/киви)
- Кисело мляко
- Овесени ядки
- Канела
- Лимец
- Мед

Начин за приготвяне:

Смесете всичко в подходяща купа и изчакайте ядките да се накиснат. Може да се приготви от вечерта за сутринта.

Домашна малинова лимонада

Автор: Истински мед

Начин за приготвяне:

Намачквате малините с меда, заливате с изцедения сок от лимоните и доливате с вода. Рецептата е много бърза и лесна и търпи промени – можете да замените водата с газирана вода, да добавите свежа мента, пчелен прашец или друга любима съставка.

Продукти

- Сокът на 4-5 лимона – Шепя малини
- Мед на вкус – Студена вода



ИСТИНСКИ МЕД

Слънчева салата

Автор: Десислава Киркова



Снимка: Десислава Киркова

Продукти

- Пресни моркови
- Портокали
- Стафиди
- Конопено семе
- Нежен меден дресинг - мед, портокалов сок, зехтин, балсамико

Начин за приготвяне:

Морковите се настъргват, а портокалите се обелват и нарязват на кубчета. Добавят се стафидите и всичко се разбръква. Залива се с медения дресинг и се поръсва с конопено семе.

Кекс с мед

Автор: Рали замфирова

Начин за приготвяне:

Разбивам яйцата с меда, прибавям киселото мляко и разтопеното масло (аз разбивам с телена бъркалка, детето предпочита с миксер). Пресявам брашното заедно с бакпулвера и ги прибавям към сместа. Бъркам докато сместа стане хомогенна. Пека в загрята на 180-200°C фурна около 20-25 минути.



илюстративна снимка

Продукти

- 2 яйца - 250 мл. мед
- 1 ч.ч. брашно - 1 бакпулвер
- 1/3 кофичка к.мляко
- Масло

Сангрия с мед

Автор:



Продукти

100 мл. Малиново вино

20 мл. Истински мед

10 мл. Сироп от нар

2-3 капки Портокалов битерс

60 мл. Газирана вода

Украса: Пресни плодове и билки



илюстративна снимка

Начин за приготвяне:

Смесете всички съставки в подходяща чаша, гарнирайте с лед и украсете с пресни плодове и билки по избор.

Благодарим за вниманието

Пожелаваме ви сладко лято!

Контакти:

www.istinskimed.bg

facebook: istinskimed

ИСТИНСКИ МЕД