



СУПЕР

И ЛИМОНАДЫ
И ЛАЙКШЕЙКИ



для детей
от 7 до
12 лет



ЮНЫЙ
ШЕФ-
ПОВАР



ЗАРЯЖАЙСЯ
БОДРОСТЬЮ
И ВИТАМИНАМИ!



ЮНЫЙ
ШЕФ-
ПОВАР

Супер Милкшейки и Лимонады

Заряжайся бодростью
и витаминами!



Москва
2016



УДК 641.87-053.2
ББК 36.991
С89

Фото на переплете *Н. Серебряковой*

Супер милкшейки и лимонады. Заряжайся бодростью и витаминами! —
С89 Москва : Издательство «Э», 2016. — 64 с. : ил. — (Кулинария. Юный шеф-повар).

ISBN 978-5-699-88271-7

С помощью нашей книжки ты научишься готовить разные газировки и смузи, которые не только вкусны, но и полезны, ведь в овощах и фруктах так много витаминов! Каждый из напитков ты сможешь сделать самостоятельно, но не стесняйся просить помощи взрослых, если пользоваться ножом или блендером тебе пока трудновато.

УДК 641.87-053.2
ББК 36.991

ISBN 978-5-699-88271-7

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Содержание

Введение	4
Домашний лимонад «Весёлый цитрус»	6
Зелёный лимонад для супербодрости.....	9
Ягодный лимонад, прибавляющий силу.....	12
Густой коктейль из моркови для отличного зрения	16
Клубничный мохито «Магический аромат»	19
Смузи «Солнечное настроение»	22
Медовый оранжад для крепкого иммунитета	26
Банановый шейк для супергероев.....	29
Грушево-ананасовый смузи «Сила и смелость»	32
Огуречный смузи «Универсальный солдат»	36
Шоколадно-банановый напиток «Чёрный рыцарь»	39
Имбирно-апельсиновый лимонад для суперздоровья	42
Клубничный шейк для юных леди.....	46
Виноградно-грушевый смузи «Человек-невидимка»	48
Пряный лимонад «Восточная сказка»	52
Смузи «Чемпион»	56
Шейк «Охотники за удачей»	60



6



29



36



60

Введение

Привет,
я Зая!



ДЕТСКИЕ НАПИТКИ

КАКИЕ ТЫ ЗНАЕШЬ НАПИТКИ? ИЗ ГОРЯЧИХ – ЧАЙ, КОФЕ И КАКАО, ИЗ ХОЛОДНЫХ – СОКИ И КОМПОТЫ, А ТАКЖЕ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ МАГАЗИННЫЕ ГАЗИРОВКИ. НАВЕРНОЕ, ПОСЛЕДНИЕ ТЫ ОСОБЕННО ЛЮБИШЬ... К СОЖАЛЕНИЮ, ДАЛЕКО НЕ ВСЕ ОНИ ОТЛИЧАЮТСЯ ВЫСОКИМ КАЧЕСТВОМ. ПОЭТОМУ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ТЕБЕ НАУЧИТЬСЯ ГОТОВИТЬ НАПИТКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ГАЗИРОВАННЫЕ, САМОСТОЯТЕЛЬНО.

СВЕЖЕСТЬ И НЕ ТОЛЬКО

ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ, НО КОГДА-ТО ДАВНО ВСЕ ЛИМОНАДЫ ГОТОВИЛИ в домашних условиях.

И кстати, лимонад делали только из лимонов с добавлением небольшого количества сахара: именно такой напиток хорошо утолял жажду и дарил приятную прохладу. В этой книге ты найдёшь рецепты подобных напитков, причём не только из лимонов. И готовятся они вовсе не сложно – ты точно справишься!

ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-ТО БОЛЕЕ ОСНОВАТЕЛЬНОГО? ПОЛИСТАЙ НАШУ КНИГУ и найди рецепты очень модных сейчас смузи или шейков. Эти напитки – более густые и такие сытные, что вполне могут заменить полноценный полдник или перекус.



Ищи рецепт на стр. 26 ➡➡

УЧИМСЯ ЛУЧШЕМУ

И САМОЕ ГЛАВНОЕ. ВСЕ ЭТИ НАПИТКИ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ, поэтому позволят тебе стать таким же сильным, ловким, смелым и сообразительным, как герои твоих любимых фильмов и мультиков. Так что надевай фартук и берись за дело. Конечно, готовить напитки очень просто, тем более у тебя под рукой будет подробный план действий. Только будь осторожен при работе с ножом, плитой и кухонной техникой. А в случае затруднения не стесняйся обращаться за помощью и советом к старшим. Желаем удачи!

Удачи!





Домашний лимонад

«ВЕСЁЛЫЙ ЦИТРУС»



Настоящий кладезь
ВИТАМИНОВ





4 порции



20 минут + охлаждение 30 минут



3 апельсина



1 лимон



150 г сахара



1 л газированной
воды



1 АПЕЛЬСИНЫ И ЛИМОН тщательно вымой щёткой и хорошо обсуши бумажным полотенцем. Отрежь от каждого плода по 2 кружочка и разрежь на половинки.

совет:

ТАКОЙ НАПИТОК МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ и с негазированной питьевой водой. Но в этом случае лимонад получится без «волшебных» пузырьков. При выборе газированной воды помни, что брать надо ту, которая называется «столовой» или «питьевой». Лечебные и вкус имеют не самый приятный, и вообще не предназначены для употребления здоровыми людьми.





**2 С ПЛОДОВ СНИМИ ТЁР-
КОЙ** слой цедры, сок отожми
с помощью соковыжималки (попроси
взрослых помочь тебе).



3 ДОБАВЬ В СОК ЦЕДРУ,
сахар и доведи до кипения.
Осторожно процеди и дай остыть.



**4 ПОЛУЧИВШИЙСЯ СИРОП
СОЕДИНИ** с газированной во-
дой, разлей по бокалам.

*Каждый
бокал укрась
дальками
лимона
и апельсина.*



Зелёный лимонад

ДЛЯ СУПЕРБОДРОСТИ



Подари
свежесть
себе и друзьям



Смотри рецепт на стр. 10 ➡➡



4 порции



20 минут + охлаждение 30 минут



2 лимона



**5 веточек
мяты**



**1 л газированной
воды**



**3 веточки зелёного
базилика**



200 г сахара



совет:

**ТЫ МОЖЕШЬ ВЗЯТЬ
ТОЛЬКО МЯТУ** или
только базилик. Во
втором случае напиток
приобретёт более пря-
ный вкус.

**1 ЛИМОНЫ ТЩАТЕЛЬНО ВЫ-
МОЙ** щёткой и хорошо обсуши
бумажным полотенцем. Тёркой сними
слой цедры, сок отожми с по-
мощью соковыжималки (обратись
за помощью к взрослым).



2 ВЕТОЧКИ МЯТЫ И БАЗИЛИКА вымой и обсуши бумажным полотенцем. Отложи 2 веточки мяты и 1 веточку базилика.



3 ЛИМОННЫЙ СОК НАЛЕЙ В КАСТРЮЛЮ, добавь сахар и зелень. Поставь на огонь, доведи до кипения и вари 3 минуты. Дай остыть.



4 ПОЛУЧИВШИЙСЯ СИРОП ПРОЦЕДИ и соедини с газированной водой. В бокалы разложи листочки с оставшихся веточек мяты и базилика. Затем залей их охлаждённым лимонадом.



Ягодный лимонад,

**ПРИБАВЛЯЮЩИЙ
СИЛУ**

Волшебный напиток
для

супергероев



Смотри рецепт
на стр. 14 ➡➡

