**Fitness drink Kombe**

|  |  |
| --- | --- |
| Na 4 nápoje budeme potřebovat:  4 sáčky čaje Kombe  4 zralá kiwi  3 větvičky máty, nejlépe marocké  2 limety  3 lžíce agávového sirupu  700 ml vychlazené neperlivé vody | C:\Users\Jana\Desktop\KOMBE\drinky\Fitness drink\malé foto\KOMBE-343_vyb.jpg |

1. Obsah sáčků čaje Kombe rozmícháme v 320 ml studené vody. Kiwi oloupeme a nakrájíme ho na kostičky. Nakrájené kiwi dáme spolu s čajem Kombe, lístky máty, vymačkanou limetovou šťávou a agávovým sirupem do mixéru a rozmixujeme dohladka. 2. Rozmixované kiwi dolijeme vychlazenou neperlivou vodou a ještě jednou krátce promixujeme. Podle chuti můžeme dosladit přidáním agávového sirupu.

Počet porcí: 4 nápoje o obsahu cca 250 ml

Doba přípravy: asi 10 minut

1 porce obsahuje: 236 kJ / 56 kcal

**Ledový čaj Kombe s mangem**

|  |  |
| --- | --- |
| Na 4 nápoje budeme potřebovat:  1 svazek čerstvé máty (nejlépe marocké)  4 sáčky čaje Kombe  2 lžíce třtinového cukru  šťáva z 1 limety  300 ml ledové neperlivé vody  500 ml vychlazeného mangového džusu  1 zralé mango | C:\Users\Jana\Desktop\KOMBE\drinky\Ledový čaj kombe s mangem\KOMBE-146_vyb.jpg |

1. Otrhané mátové lístky rozdělíme do tvořítka na ledové kostky, zalijeme je vodou a dáme zamrazit.  
2. Obsah sáčků čaje Kombe rozmícháme ve 320 ml vlažné vody. Osladíme třtinovým cukrem a mícháme až do jeho úplného rozpuštění. Poté vmícháme limetovou šťávu, ledovou vodu a mangový džus. Dáme vychladit do chladničky.  
3. Čerstvé mango oloupeme, zbavíme pecky, nakrájíme na malé kostičky a vložíme do vychlazeného džbánku. Přidáme ledové kostky s mátou a zalijeme vychlazeným ledovým čajem. Dozdobíme mátou a ihned podáváme.

Počet porcí: 4 nápoje o obsahu cca 300 ml

Doba přípravy: do 30 minut bez mražení kostek s mátou

1 porce: asi 640 kJ/153 kcal

**Letní varianta Kombe s vínem**

|  |  |
| --- | --- |
| Na 320 ml nápoje budeme potřebovat:  1 sáček čaje Kombe  80 ml vychlazeného grepového džusu  80 ml vychlazeného bílého vína  80 ml vychlazené perlivé vody  2 lžíce višňového sirupu  ledové kostky  1větvičku čerstvého rozmarýnu na podávání  čerstvý grep na ozdobu | C:\Users\Jana\Desktop\KOMBE\drinky\Letní s vínem\malé foto\KOMBE-083_vyb.jpg |

1. Obsah sáčku Kombe rozmícháme v 80 ml studené vody. Poté připravený čaj smícháme se stejným dílem vychlazeného grepového džusu, bílého vína a perlivé vody.  
2. Na dno vychlazené servírovací sklenice nalijeme 2 lžíce višňového sirupu, přidáme ledové kostky a pomalu zalijeme namíchaným drinkem. Sklenici dozdobíme kouskem čerstvého grepu, větvičkou rozmarýnu a ihned podáváme.

Počet porcí: 1 nápoj o obsahu cca 320 ml

Doba přípravy: asi 10 minut

1 porce obsahuje: 561 kJ / 134 kcal

**Malinovo-zázvorová ženšenáda**

|  |  |
| --- | --- |
| Na 4 ženšenády budeme potřebovat:  300 g čerstvých malin  200 ml vody  100 g třtinového cukru  šťáva z 1 limety  50 g čerstvého očištěného zázvoru  4 sáčky čaje Kombe  1 l vychlazené perlivé vody | C:\Users\Jana\Desktop\KOMBE\drinky\Malino ženšenová limonáda\malé foto\KOMBE-181_vyb.jpg |

1. Maliny zbavíme nečistot a dobře omyjeme. Zhruba 100 g malin rozdělíme do tvořítka na ledové kostky, zalijeme je vodou a dáme zamrazit.  
2. Do hrnce nalijeme 200 ml vody, přidáme třtinový cukr a začneme velmi pomalu za stálého míchání zahřívat. Když se cukr rozpustí, přidáme zbylé maliny, limetovou šťávu a necháme ještě zhruba 5 minut povařit.  
3. Jakmile se maliny začnou rozpadat, stáhneme šťávu z ohně, přidáme najemno nastrouhaný zázvor a necháme zhruba 30 minut vylouhovat. Poté přecedíme malinovo-zázvorovou šťávu přes jemný cedník, rozmícháme v ní obsah 4 sáčků čaje Kombe a necháme úplně vystydnout.  
4. Malinovo-zázvorovou šťávu nalijeme do vychlazeného džbánku nebo ji rozdělíme do vychlazených servírovacích sklenic. Přidáme malinové ledové kostky a zalijeme vychlazenou perlivou vodou. Ihned podáváme.

Počet porcí: 4 nápoje o obsahu cca 300 ml

Doba přípravy: do 40 minut (bez mražení ledových kostek)

1 porce: asi 807 kJ/193 kcal

**Smoothie Kombe s červenou řepou**

|  |  |
| --- | --- |
| Na 1 smoothie Kombe budeme potřebovat:  1 zelené jablko  1 malou červenou řepu  1 řapík celeru  1 sáček čaje Kombe  šťávu z 1 citronu  1 lžičku chia semínek  1 lžíci medu | C:\Users\Jana\Desktop\KOMBE\drinky\Smoothie\KOMBE-439_vyb.jpg |

1. Jablko i řepu oloupeme, jablko zbavíme jádřince. Jablko nakrájíme na malé kostičky, řepu nastrouháme na jemném struhadle. Řapík celeru zbavíme vláken a nakrájíme také na malé kostičky.  
2. Obsah sáčku čaje Kombe rozmícháme ve 150ml vody. Čaj spolu s řepou, jablkem, celerem, citronovou šťávou a chia semínky rozmixujeme v mixéru nebo smoothiemakeru dohladka. Pokud je naše smoothie příliš husté, můžeme ho naředit vodou. Podle chuti můžeme dosladit medem.

Počet porcí: 1 nápoj o obsahu cca 300 ml

Doba přípravy: asi 15 minut

1 porce: asi 821 kJ/196 kcal

**Horký pomerančový drink Kombe (s alkoholem)**

|  |  |
| --- | --- |
| Na 300 ml nápoje budeme potřebovat:  125 ml vody  125 ml pomerančového džusu  1 hvězdičku badyánu  1 celou skořici  5 hřebíčků  3 kuličky nového koření  1 lžíci medu  1 sáček čaje Kombe  60 ml pomerančového likéru Cointreau | C:\Users\Jana\Desktop\hygge\KOMBE-265_vyb - kopie.jpg |

1. Vodu, džus, badyán, skořici, hřebíčky, nové koření a med dáme do středně velkého hrnce a za občasného míchání přivedeme k varu. Jakmile začne směs vřít, stáhneme ji z ohně a koření necháme asi 10 minut vylouhovat. V mírně vychladlé směsi rozmícháme obsah 1 sáčku čaje Kombe.  
2. Na dno servírovací sklenice nalijeme 60 ml pomerančového likéru Cointreau a zalijeme jej připraveným horkým nápojem. Ihned podáváme.

Počet porcí: 1 nápoj o obsahu cca 300 ml

Doba přípravy: asi 15 minut

1 porce: asi 1242 kJ / 296 kcal