Молочные напитки

Молоко с медом

Тщательно перемешать 150 мл горячего молока, 1 ст. ложку меда и 30 г сливочного масла.

Мед с молоком повышает гемоглобин в крови.

Молоко с яйцом и медом

Растереть 1 яйцо с 1 ст. ложкой меда, затем, непрерывно помешивая, влить 1 стакан горячего молока. Готовый напиток процедить.

Флипп медовый

Смешать в миксере 120 г молока, 50 г меда, желток 1 яйца и добавить пищевой лед.

Молоко с шиповником и медом

100 г плодов шиповника замочить, а потом сварить до размягчения плодов и протереть через сито. Полученный экстракт соединить с 800 мл молока и 100 г меда.

Молоко с черничным соком и медом

1 стакан молока смешать с 20 мл черничного сока и 1 ст. ложкой меда.

Молоко с медом и апельсиновым соком

Растворить в стакане молока 1 ст. ложку меда и добавить свежевыжатый апельсиновый сок.

Напиток овсяный с молоком и медом

Стакан овсяной крупы прокипятить в 1 л воды до консистенции киселя, охладить, добавить равное количество молока и 2 ст. ложки меда. Пить по стакану в день.

Рекомендуется как общеукрепляющее средство.

Напиток кофейный с молоком и минеральной водой

Добавить в 0,5 л крепкого кофе 3-4 столовые ложки меда, размешать, влить 1 стакан молока и 1 стакан минеральной воды.

Напиток медовый с сыром

50 г тертого сыра, 1 желток, 30 г меда и 100 мл молока хорошо смешать в миксере; напиток

охладить.

Молоко ореховое с медом

Влить в кастрюлю 250 мл воды, добавить 4 ст. ложки измельченных орехов и 4 ст. ложки меда. Смесь вскипятить, охладить, добавить 0,75 мл холодного молока и процедить.

Кумыс с медом

В 0,5 л кумыса добавить 4 столовые ложки меда и 1 чайную ложку дрожжей. Бутылку с кумысом закупорить пробкой, обвязать ее проволокой и выдержать при комнатной температуре 4-5 дней.

Напиток кисломолочный с медом

Влить в 0,6 л простокваши растворенный в 300 мл холодной кипяченой воды мед (100 г), размешать и охладить.

Кефир с земляникой и медом

Смешать 1 стакан кефира с 2-3 ст. ложками измельченных ягод земляники, добавить немного корицы, 1 ст. ложку меда.

Литература: Гребенников Е.А. Все о меде. - Мн.: Книжный дом, 2005. http://www.interpres.ru/ Интерпрессервис

© Гришин Михаил, 2014 г., mail@grishinmv.ru, http://www.medoviy.ru