

Напитки, рекомендуемые людям пожилого возраста

Лимонад домашний с медом

3 л холодной воды, 200 г меда, 7 г лимонной кислоты, 1/2 ч. ложки ванилина. Все продукты смешать и вылить в термос.

Напиток березовый с медом

На 1 стакан березового сока — 2 ч. ложки меда, 100 мг аскорбиновой и 0,5 г лимонной кислоты.

Напиток из овсяной крупы с медом

Стакан овсяной крупы залить 1 л кипяченой воды и сварить жидкий кисель. Процедить, влить равное количество молока и вновь прокипятить. После охлаждения растворить 2 ст. ложки меда.

Пить теплым по 2-3 стакана как общеукрепляющее средство.

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

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