

# Mátová limonáda



26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Látky obsažené v mátě peprné mají blahodárny vliv na trávicí ústrojí - jsou proti zánětlivé a působí proti nadýmání.

## Co potřebujete:

- 2 hrsti máty
- šťáva z ½ citrónu nebo limety
- 1 litr vody
- 1 až dvě lžičky čekankového sirupu (dle dietní fáze) nebo 2 - 3 tabletky stévie
- led

## Jak na to:

- 1.** Čekankový sirup nebo stévii necháme rozpustit v trošce vody, po rozpuštění přidáme natrhanou mátu, citrónovou nebo limetovou šťávu a vše roztlučeme paličkou od hmoždíře. Tím se z máty uvolní její silice.
- 2.** Vše zalijte zbylou vodou a nechte v lednici vychladit.
- 3.** Před podáváním můžeme přidat led.