

Dietní ledová káva s mlékem

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 10

- Voda 1500 ml
- Rozpustná káva 10 lžička
- Nízkotučné mléko 500 ml

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 10

Postup:

Do varné konvice dáme ohřát vodu. Do hrnce s minimální kapacitou 2 litry nasypeme rozpustnou instantní kávu a zalijeme vodou. Do odměrky vlijeme nízkotučné mléko. Počítáme s tím, že na 300 ml vody potřebujeme 100 ml mléka. Mléko vlijeme do hrnce, kávu zamícháme a necháme vychladnout.

Po vychladnutí ledovou kávu přelijeme do láhve a uložíme v ledničce.

Dietní ledovou kávu s mlékem podáváme jako delikátní osvěžující nápoj.

Takto připravená ledová káva už ani trochu nepřipomíná ty přeslazené kávy z obchodů a pochutnáme si na ní stejně. Posudte sami - 1 porce kávy (200 ml) má 80 kJ, 1,7 g bílkovin, 2,5 g cukru a 0,25 g tuku. To už je přece jen o něčem jiném. V obchodech bývá u takových výrobků energetická hodnota na 200 ml přes 500 kJ