



# Содержание

Введение .....	4
Домашний лимонад «Весёлый цитрус» .....	6
Зелёный лимонад для супербодрости.....	9
Ягодный лимонад, прибавляющий силу.....	12
Густой коктейль из моркови для отличного зрения .....	16
Клубничный мохито «Магический аромат» .....	19
Смузи «Солнечное настроение».....	22
Медовый оранжад для крепкого иммунитета .....	26
Банановый шейк для супергероев.....	29
Грушево-ананасовый смузи «Сила и смелость».....	32
Огуречный смузи «Универсальный солдат».....	36
Шоколадно-банановый напиток «Чёрный рыцарь» .....	39
Имбирно-апельсиновый лимонад для суперздоровья.....	42
Клубничный шейк для юных леди.....	46
Виноградно-грушевый смузи «Человек-невидимка».....	48
Пряный лимонад «Восточная сказка».....	52
Смузи «Чемпион».....	56
Шейк «Охотники за удачей».....	60



6



29



36



60

# Введение

Привет,  
я Зая!



## ДЕТСКИЕ НАПИТКИ

**КАКИЕ ТЫ ЗНАЕШЬ НАПИТКИ? ИЗ ГОРЯЧИХ – ЧАЙ, КОФЕ И КАКАО, ИЗ ХОЛОДНЫХ – СОКИ И КОМПОТЫ, А ТАКЖЕ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ МАГАЗИННЫЕ ГАЗИРОВКИ. НАВЕРНОЕ, ПОСЛЕДНИЕ ТЫ ОСОБЕННО ЛЮБИШЬ... К СОЖАЛЕНИЮ, ДАЛЕКО НЕ ВСЕ ОНИ ОТЛИЧАЮТСЯ ВЫСОКИМ КАЧЕСТВОМ. ПОЭТОМУ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ТЕБЕ НАУЧИТЬСЯ ГОТОВИТЬ НАПИТКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ГАЗИРОВАННЫЕ, САМОСТОЯТЕЛЬНО.**

## СВЕЖЕСТЬ И НЕ ТОЛЬКО

**ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ, НО КОГДА-ТО ДАВНО ВСЕ ЛИМОНАДЫ ГОТОВИЛИ** в домашних условиях.

И кстати, лимонад делали только из лимонов с добавлением небольшого количества сахара: именно такой напиток хорошо утолял жажду и дарил приятную прохладу. В этой книге ты найдёшь рецепты подобных напитков, причём не только из лимонов. И готовятся они вовсе не сложно – ты точно справишься!

**ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-ТО БОЛЕЕ ОСНОВАТЕЛЬНОГО? ПОЛИСТАЙ НАШУ КНИГУ** и найди рецепты очень модных сейчас смузи или шейков. Эти напитки – более густые и такие сытные, что вполне могут заменить полноценный полдник или перекус.



Ищи рецепт на стр. 26 ➡

## УЧИМСЯ ЛУЧШЕМУ

**И САМОЕ ГЛАВНОЕ. ВСЕ ЭТИ НАПИТКИ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ,** поэтому позволят тебе стать таким же сильным, ловким, смелым и сообразительным, как герои твоих любимых фильмов и мультиков. Так что надевай фартук и берись за дело. Конечно, готовить напитки очень просто, тем более у тебя под рукой будет подробный план действий. Только будь осторожен при работе с ножом, плитой и кухонной техникой. А в случае затруднения не стесняйся обращаться за помощью и советом к старшим. Желаем удачи!



Удачи!





# Домашний лимонад

## «ВЕСЁЛЫЙ ЦИТРУС»



Настоящий кладезь  
ВИТАМИНОВ

