

WALENTYNKI - 14 LUTEGO - ŚWIĘTO ZAKOCHANYCH

Walentynki w Polsce zdobywały popularność w latach 90. XX wieku. Obchody walentynkowe trafiły do naszego kraju wraz z kultem świętego Walentego z Bawarii i Tyrolu.

Jednym ze zwyczajów walentynkowych jest wysyłanie listów i kartek, w których zakochani wyznają sobie miłość, często w formie wierszy. Ponadto jest to także doskonała okazja do obdarowania swojego ukochanego/ukochanej podarunkiem.

Data walentynek w Polsce jest taka sama jak w innych krajach, w których obchodzone jest to święto.



KOKTAJLE DLA DWOJGA

- CIEKAWE I ZDROWE PRZEPISY DO WYKONANIA W DOMU



➤ **Cinderella**

Wlej do szejkera po 40 ml soku z cytryny, soku pomarańczowego i soku ananasowego i dokładnie wymieszaj w szejkerze. Przelej do szklanki wypełnionej kostkami lodu. Uzupełnij 80 ml wody mineralnej, a na zakończenie wlej odrobinę grenadyny. Ozdób plasterkiem pomarańczy lub ananasa.

➤ **Mango Delight**

Włóż do blendera 1 mango, 3 duże truskawki i 30 ml soku z limonki i zmiksuj z lodem. Podawaj w kieliszkach do Martini (kieliszki na nóżce w kształcie litery V).

➤ **Atomic Cat**

Do wysokiej szklanki z lodem wlej 80 ml soku pomarańczowego i 80 ml toniku. Ozdób plasterkiem pomarańczy i wiśnią koktajlową.

➤ **Sea Breeze**

Orzeźwiający koktajl z jednakowych części soku żurawinowego i grapefruitowego podawany w wysokich szklankach wypełnionych lodem.

➤ **Batman**

Wsyp lód do połowy objętości szejkera, dodaj 80 ml soku żurawinowego, 40 ml soku ananasowego i tyle samo wody mineralnej, 10 ml soku z cytryny i dokładnie wymieszaj. Przeceń przez sitko do wysokiej szklanki wypełnionej lodem.

➤ **Tarzan**

Zblenduj lód. Następnie wlej po 60 ml soku ananasowego i soku pomarańczowego, 40 ml jogurtu naturalnego lub owocowego, 10 ml soku z cytryny oraz grenadyny i 1 łyżeczkę miodu. Zmiksuj i podawaj w wysokiej szklance.

➤ **Tina**

Jedwabiście śmietankowy koktajl przypadnie do gustu wszystkim łasuchom. W szejkerze wypełnionym lodem wymieszaj 40 ml śmietanki kremowej i po 20 ml soku pomarańczowego i syropu malinowego.



Kawa pomarańczowa z bitą śmietaną

➤ **Queen of Strawberries**

Dla królowych wieczoru przygotuj drinki z 60 ml rozgniecionych truskawek (mogą być mrożone), 60 ml soku ananasowego, 20 ml mleka kokosowego i 20 ml śmietanki kremowej. Przelej do wysokiej szklanki i ozdób truskawką.

➤ **Dolce & Gabbana**

Modny drink zawierający minimum kalorii. Do połowy wysokości szklanki z płaskim dnem wsyp lód. Wlej 200 ml Coca-Coli Light i 10 ml grenadyny. Ozdób plasterkiem cytryny i wiśnią koktajlową.

➤ **Chiquita**

W szejkerze wypełnionym lodem wymieszaj po 40 ml soku pomarańczowego i soku bananowego, śmietanki kremowej i 20 ml grenadyny. Przecedź przez sitko do szklanki. Jeśli wolisz mniej słodką wersję, nie dodawaj grenadyny.

➤ **Mickey Mouse**

Gdyby komuś zrobiło się gorąco, jest na to sposób: orzeźwiający koktajl Mickey Mouse. Do wysokiej szklanki wlej 100 ml schłodzonej Coca-Coli, dodaj łyżkę lodów waniliowych, bitą śmietanę, ozdób wiórkami czekolady i dwiema wiśniami koktajlowymi.

➤ **Virgin Margarita**

Jej przygotowanie zajmie dwie minutki. Do szklanki wlej po 60 ml soku z limetki i soku pomarańczowego, 30 ml soku z cytryny i dodaj 90 ml wody mineralnej. Jeśli drink będzie zbyt kwaśny, dodaj odrobinę cukru trzcinowego. Przed podaniem szklankę można ozdobić cukrem - namocz krawędź szklanki w wodzie, a następnie przyłóż do cukru w cukiernicze. Cukier powinien się przykleić do krawędzi szklanki. Ozdób plasterkiem cytryny lub limonki.

➤ **Virgin Mojito**

Do przygotowania bezalkoholowego Mojito potrzeba 70 ml wody mineralnej, 70 ml Sprite, ½ limonki, 2 łyżeczki cukru trzcinowego i świeże listki mięty. Limonkę pokrój, przełóż do szklanki z cukrem i zgnieć razem z miętą. Dolej wodę mineralną, Sprite i ozdób plasterkiem limonki.



Mrożona herbata z cytrusami

➤ **Martinique**

W szejkerze wymieszaj po 20 ml mleka kokosowego i syropu malinowego, 80 ml soku ananasowego, 10 ml soku z cytryny i 40 ml śmietanki. Przelej do wysokiej szklanki do połowy wypełnionej lodem. Ozdób maliną, ananasem i posyp wiórkami kokosowymi.

➤ **Relax**

Do przygotowania odprężającego koktajlu potrzeba 150 ml soku pomarańczowego, 60 ml soku z limonki, 300 ml Sprite i 2 limonki. Limonki dobrze umyj. Następnie zetrzyj skórkę na tarce do szklanki i dodaj sok wyciśnięty z limonek oraz łyżkę wody i odstaw na dwie godziny do lodówki. W międzyczasie wstaw do lodówki szklankę i szejker. Po dwóch godzinach wyjmij sok z limonki, przelej do szejkera z sokiem i Sprite. Dobrze wymieszaj. Napój przelej do schłodzonej szklanki i ozdób limonką.

➤ **Safe on the Beach**

Do wysokiej szklanki z lodem powoli wlewaj po 60 ml soku żurawinowego i soku ananasowego oraz 40 ml soku brzoskwińskiego. Ozdób plasterkiem ananasa lub pomarańczy.

***Przyjemnej zabawy przy przygotowywaniu drinków i koktajli,
jak widać można się bawić bez alkoholu.***



**Było coś dla ciała, a teraz coś dla ducha - kilka propozycji życzeń
Walentynkowych.**

*Miłość to znaczy, że jesteś przy mnie.
Miłość to znaczy, że o mnie myślisz.
Miłość to sprawi, że mi się przyśnisz.
Miłość - cóż może być piękniejszego
niż nas dwoje w dzień świętego Walentego?!*

*Ty jesteś dla mnie niebem,
słońcem, które nigdy nie zachodzi.
Jesteś dla mnie chlebem,
bez którego nie mogę się obyć.
Jesteś dla mnie południem,
nocą i dniem.
Jesteś dla mnie wszystkim.
Ja po prostu kocham Cię!*

*Dzień Świętego Walentego
To dzień dobry dla każdego!
W tym dniu wszyscy to wyznają,
Że chcą kochać i kochają!*

*Ten liścik z całusem dziś do Ciebie leci,
humor Ci poprawi, a sercu żar roznieci.
Pomyśl dzisiaj o mnie tak słodko i miło,
żeby w środku zimy ciepłej się zrobiło.*

Opracowanie:

Katarzyna Jankowska