



# 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

