

10 зігріваючих напоїв для здоров'я та гарного настрою

Гарячий шоколад

Кількість порцій: 1 чашка

Інгредієнти:

250 мл молока (можна замінити половину молока вершками, буде смачніше)

дрібка солі

60 грамів чорного шоколаду (можна взяти чорний та молочний), поламати на шматочки 1/4 чайної ложки ванільного екстракту (можна опустити)

1 столова ложка какао-порошку (можна опустити)

Закип'ятіть молоко (або суміш молока та вершків) із дрібкою солі. Зніміть з плити і додайте шоколад. Залиште на хвилину, а потім добре перемішайте напій, доки шоколад не розтане. Додайте ванільний екстракт. Скуштуйте. Якщо бажаєте міцнішого шоколадного смаку, додайте какао.

Якщо ви дотримуетесь веганської дієти, то можете замінити звичайне молоко на соєве, мигдалеве або рисове.

Домашня суміш для гарячого шоколаду

Кількість порцій: 8

Інгредієнти:

250 гр цукрової пудри

170 гр якісного какао-порошку

85 гр чорного шоколаду,

2 чайні ложки кукурудзяного крохмалю

дрібка солі

збиті вершки, зефірки-маршмелоу, какао-порошок (для краси і додаткового смаку)

Спочатку зробимо суміш для гарячого шоколаду. Для цього у блендері змішайте цукрову пудру, какао, шоколад, кукурудзяний крохмаль і сіль. Перемішуйте протягом хвилини, доки суміш не стане однорідною. Таку суміш можна зберігати до двох місяців у щільно зачиненій баночці. Тепер черга за напоєм. Для однієї порції закип'ятіть 250 мл молока, покладіть в нього 3 столові ложки суміші для гарячого шоколаду і перемішуйте, доки суміш не розчиниться і напій не почне густішати (хвилину-дві). Перелийте напій в улюблену чашку, за бажанням додайте збитих вершків, зефірки і притрусіть какао.

Гарячий Тодді зі спеціями

Кількість порцій: 6

Інгредієнти:

2 чайні ложки зерен кардамону

2 чайні ложки зерен коріандру

1/4 чайної ложки горошинок чорного перцю

5 паличок кориці

шматок імбиру завбільшки 5 см, почищений та нарізаний тонкими пластинками

2 середніх апельсини

6 столових ложок меду

3 столові ложки смачного чорного чаю

2 л води, 250 мл рому

У каструлю покладіть кардамон, коріандр, горошинки перцю і корицю. Підігрівайте близько хвилини, доки не почуєте аромат. Додайте імбир і воду. З апельсинів зріжте цедру, наріжте її довгими смужками та додайте до води зі спеціями. Закип'ятіть суміш, зменште вогонь, накрийте кришкою і варіть 15 хвилин. Зніміть з вогню, додайте мед і заварку. Дайте настоятися 5 хвилин. Перелийте напій в іншу ємкість крізь сито. Розлийте по чашках і додайте ром.

Білий гарячий шоколад із корицею

Кількість порцій: 2

Інгредієнти:

4 палички кориці

дрібка солі

600 мл молока (нам знадобиться 470 і 130 мл)

2 чайні ложки кукурудзяного крохмалю

60 гр білого шоколаду, подрібнити

1/2 чайної ложки екстракту ванілі

збиті вершки і мелена кориці (для сервірування)

Покладіть палички кориці в каструлю із товстим дном і тримайте на середньому вогні близько хвилини, доки не почуєте чудовий коричний аромат. Додайте сіль і 470 мл молока. Закип'ятіть. Зніміть з вогню та залиште на 10 хвилин. Змішайте кукурудзяний крохмаль і решту молока і додайте до теплої молочної суміші. Знову доведіть до кипіння, постійно помішуючи. Зніміть із вогню, додайте шоколад і екстракт ванілі. Зачекайте, доки шоколад розчиниться, потім перемішайте. Вийміть палички кориці. Розлийте напій по чашках, прикрасьте збитими вершками і меленою корицею.

Шоколадний ганаш для домашнього шоколаду

Інгредієнти:

200 мл вершків (33% жирності)

100 мл молока

250 гр темного шоколаду

У каструлі змішайте вершки і молоко та доведіть до кипіння. Додайте темний шоколад, залиште на хвилину, щоб він розчинитися, а потім добре перемішайте, доки не отримаєте однорідну суміш насиченого шоколадного кольору – шоколадний ганаш. Перелийте ганаш в баночку із щільною кришкою та остудіть. Його можна зберігати в холодильнику до 2 тижнів. Щоб отримати чашку гарячого шоколаду, нагрійте 250 мл молока і додайте до нього 2–4 ложки шоколадного ганашу (або стільки, скільки забажаєте). Добре перемішайте і насолоджуйтесь смаком.

Медовуха

Кількість порцій: 4

Інгредієнти:

120 мл меду

240 мл води

4 зерна гвоздики

6 паличок кориці

1 стручок ванілі

смужка апельсинової цедри

¼ чайної ложки натертого мускатного горіху

480 мл горілки

У каструлі змішайте мед і воду, доведіть до кипіння, знімаючи піну з поверхні. Додайте гвоздику, палички кориці, стручок ванілі, цедру апельсину. Знову доведіть до кипіння і зніміть з вогню. Накрийте кришкою і дайте настоятися щонайменше півгодини. Пропустіть крізь сито і знову закип'ятіть. Додайте горілку. Розмішайте. Подавайте гарячим.

Чай з молоком і спеціями

Кількість порцій: 6

Інгредієнти:

шматок імбиру завбільшки 5 см, почищений та нарізаний тонкими пластинками

2 палички кориці

2 чайної ложки горошинок чорного перцю

10 зерен гвоздики, 6 зерен кардамону

1,5 л холодної води

6 пакетиків смачного чорного чаю

480 мл молока, 170 гр цукру

Змішайте імбир, коричні палички, чорний перець, гвоздику та кардамон. За допомоги великої ложки трохи розчавіть спеції. Додайте воду та закип'ятіть. Зменште вогонь до середнього, прикрийте каструлю кришкою і варіть протягом 20 хвилин. Зніміть з плити. Додайте чай і дайте настоятися 5 хвилин. Додайте молоко і цукор. Закип'ятіть, помішуючи. Пропустіть напій крізь сито, розлийте по чашках. Пийте гарячим.

Гарячий лимонад з імбиром та лимоном

Кількість порцій: 4

Інгредієнти:

шматок імбиру 30 гр, нарізаний тонкими пластинками

130 мл води

60 гр цукру

4 столові ложки свіжовичавленого лимонного соку

4 чайні ложки меду

700 мл окропу

Спочатку приготуємо імбирний сироп. Для цього в каструлі змішати імбир, 130 мл води та цукор і довести до кипіння. Варити близько 2 хвилин, потім пропустити крізь сито. Цей сироп можна зберігати у холодильнику до тижня. Для приготування 4 порцій гарячого лимонаду нам знадобиться 120 мл імбирного сиропу. Додайте до нього лимонний сік, мед та окріп. Розмішайте, доки суміш не стане однорідною. Розлийте по чашках і пийте гарячим.

Каркаде з лаймом

Кількість порцій: 2

Інгредієнти:

1 столова ложка чаю каркаде

2 столові ложки меду

1 столова ложка свіжовичавленого соку лайму

500 мл води

лаймові дольки

Каркаде залийте водою та доведіть до кипіння, варіть 5 хвилин. Пропустіть крізь сито та остудіть до кімнатної температури. Додайте мед, лаймовий сік та дольки. Пийте теплим.

Чай з кориці та апельсину

Інгредієнти:

800 мл води

3 палички кориці

цедра (без білої частини) і сік одного апельсина

2 столові ложки цукру

20 листочків м'яти (приблизно)

Покладіть всі інгредієнти в каструлю і доведіть до кипіння. Зніміть з плити, закрийте кришкою та дайте настоятися, доки напій не стане кімнатної температури. Пропустіть крізь сито і знову підігрійте. Пийте гарячим. Напій можна зберігати в холодильнику до тижня.