



نوشیدنی: تخم شربتی

این روزها دمای هوا افزایش یافته است و گرما بدن را حسایی داغ می‌کند. امروز یک شربت خوش مزه و مفید با هم درست می‌کنیم.

تخم شربتی سیاه‌رنگ است و اندازه‌های مختلفی دارد. بعضی‌ها خیلی ریز هستند و بعضی‌ها درشت‌ترند. از هر کدام که دوست داشتید می‌توانید استفاده کنید. تخم شربتی در هر اندازه‌ای که باشد برای ما مفید است. مثلاً کلسیم دارد که برای استخوان‌ها و دندان‌ها خوب است. خواص آنتی اکسیدان دارد و از پوست در برابر آفتاب محافظت می‌کند. برویم این شربت را درست کنیم!

اول شکر یا عسل را داخل یک لیوان آب می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا حل شود. اگر از عسل استفاده می‌کنید، آب باید ولرم باشد تا عسل راحت حل شود. تخم شربتی را به آب اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. بعد، یک قاشق گلاب اضافه می‌کنیم تا عطر خوبی داشته باشد. می‌توانیم این نوشیدنی را در یخچال بگذاریم و وقتی خنک شد استفاده کنیم. تخم شربتی یکی از شربت‌های مفید فصل گرماست.

می‌توانیم این نوشیدنی را داخل بطری بریزیم و هر وقت بیرون می‌رویم، با خودمان داشته باشیم تا در هوای گرم خنک شویم!

چی لازم داریم؟

تخم شربتی	یک قاشق مرباخوری
شکر یا عسل	به اندازه‌ی دلخواه
گلاب	یک قاشق مرباخوری
آب	یک لیوان

