



یخ در بهشت هندوانه



هوا خیلی گرم شده و ما باید از خودمان بیشتر مراقبت کنیم. یعنی کمتر توی آفتاب برویم، از کرم ضد آفتاب استفاده کنیم تا دچار آفتاب سوختگی نشویم و غذاهای مفید برای این فصل را بخوریم تا گرمای مزه نشویم. آن روز مادر سپهر می خواست برای خانواده یک نوشیدنی خوش مزه و خنک درست کند. او با کمک سپهر ابتدا هندوانه را قاچ کرد. تکه های هندوانه را داخل ظرف ریخت و گذاشت توی فریزر. بعد از پنج ساعت که هندوانه یخ زد آن ها را داخل مخلوط کن ریخت. سپهر مقداری آب آورد و به هندوانه اضافه کرد. بعد مادر کمی شکر و گلاب ریخت و خوب آن ها را مخلوط کرد. وقتی یخ در بهشت آماده شد سپهر لیوان ها را آورد و مادر آن را داخل لیوان ریخت. این نوشیدنی برای فصل گرما خیلی مفید است و به بدن ماکمک می کند که آب مورد نیازش را تأمین کند. شما هم از این میوه خوش مزه و مفید توی این روزهای گرم استفاده کنید.

چی لازم داریم؟

تکه های هندوانه: ۴ پیمانه

آب: به میزان لازم

گلاب: یک قاشق غذاخوری

شکر: به میزان دل خواه

