

קפה קר

המרענן של הקיץ - לבחור בריא



אייסקפה ברד



לרוב משקה קנוי זה עתיר סוכר, שומן מוקשה וחומרי טעם וצבע. כוס אחת יכולה להכיל כמות קלוריות כמו בארוחה שלמה. אפשר להכין אייסקפה ברד עם קוביות קרח גרוסות בבית על מנת לשלוט בכמות הסוכר והרכיבים.



קפה קר



זוהי הגרסה הצוננת לקפה. תמצית אספרסו/נס קפה עם קרח, מים ו/או חלב. פולי הקפה מכילים פלבנואידים ופוליפנולים שהם נוגדי חמצון בריאים לגופנו. כשרוצים להתרענן עם כוס קפה קר, מומלץ לבחור באופציה זו שהיא בריאה ואיכותית יותר.



שדרוג והמלצה



אם אתם עדין שותים קפה עם סוכר, מומלץ להפחית את הכמות בהדרגה. ככל שתפחיתו יותר סוכר, תגלו שטעם הקפה רק משתבח.



הידעת:



בנוסף לתכונות הטובות של הקפה, צריך לזכור כי צריכת קפאין גבוהה אינה מומלצת וכדאי להגביל את כמות המשקאות המכילים קפאין.



מתכון לקפה קר מתובל



- 3 מנות אספרסו
- 1 מקל קינמון
- קורט אבקת צ'ילי
- 1 כפית גדושה של קקאו לא ממותק
- סוכר לפי הטעם

מבשלים את כל הרכיבים יחד על להבה נמוכה עד לרתיחה. מעבירים לכוס מלאת קוביות קרח. להוסיף חלב/משקה חלב צמחי על פי הטעם.

