

این نوشیدنی‌ها را برای وعده سحر یا افطار مصرف کنید رفع عطش پس از ساعت‌ها روزه‌داری

از چای کمرنگ گرفته تا یک لیوان شیر گرم با دارچین، شربت‌های گیاهی و اسموتی‌های میوه‌ای، نوشیدنی‌های مختلفی وجود دارند که برای صرف در وعده افطار انتخاب مناسبی به نظر می‌رسند. این نوشیدنی‌ها در عین کمک به رفع تشنگی در زمان روزه‌داری، مقوی و پرخاصیت هستند. دستور تهیه چند نوشیدنی گرم و سرد را که برای وعده افطار مناسب‌اند، برایتان آماده کرده‌ایم.



دمنوش لیموعمانی با گل‌گاوزبان و نبات

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم
● گل‌گاوزبان: ۳ قاشق غذاخوری
● لیموعمانی: ۲ عدد ● عسل: ۴ قاشق
● مرباخوری ● آب جوش: ۴ لیوان

روش تهیه
۱. لیموعمانی‌ها را سوراخ یا از وسط نصف کنید. آب را در قوری بجوشانید. بعد گل‌گاوزبان و لیموها را به آن اضافه کنید.
۲. قوری را ۳۰ دقیقه روی حرارت بگذارید و در آن را با یک پارچه بپوشانید.
۳. بعد از ۳۰ دقیقه دمنوش را در لیوان‌های مناسب بریزید. به هر لیوان یک قاشق مرباخوری عسل اضافه کنید.

می‌توانید به دلخواه چند قطره لیموترش در هر لیوان بچکانید.

چای ماسالا یا ادویه‌های مخلوط



زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۵ نفر

مواد لازم
● شیر: ۵ لیوان ● میخک: ۳ عدد
● هل سبز: ۳ عدد ● پودر زانبا: نصف قاشق چای‌خوری
● چوب‌دالچین کوچک: ۲ عدد ● زنجبیل: ۲ تکه کوچک ● شکر: یک قاشق غذاخوری ● آب: ۵ لیوان ● چای کیسه‌ای سیاه: یک عدد

روش تهیه
۱. ادویه‌ها را با استفاده از هاون خرد کنید و به همراه آب، چوب دارچین و زنجبیل در یک

شیر جوش بریزید.
۲. شیر جوش را روی حرارت متوسط گاز قرار دهید تا آب به جوش آید. شعله گاز را کم کنید و اجازه دهید بوی ادویه‌ها در بیاید.
۳. شیر را به مواد داخل شیر جوش اضافه کنید. مراقب باشید که شیر سر نرود.

۴. پس از کاهش حجم مواد به نصف مقدار اولیه، چای کیسه‌ای را در شیر جوش بیندازید و اجازه دهید چای یک دقیقه دم بکشد.

۵. در مرحله آخر شکر را اضافه کنید و مواد را خوب هم بزنید تا طعم‌ها با هم ترکیب شوند.

اگر دوست دارید چای غلیظ‌تری داشته باشید، حجم شیر را افزایش و حجم آب را کاهش دهید، یا فقط از شیر استفاده کنید.

نکاتی درباره نوشیدنی‌ها در وعده افطار

برای حفظ سلامت و رساندن آب کافی به بدن در روزه‌داری، تهیه و نوشیدن نوشیدنی‌های مفید در وعده افطار و سحر اهمیت زیادی دارد. این نکات راهنمای شما برای مصرف مایعات در افطارند.

■ خوردن نوشیدنی‌های مناسب در فاصله بین افطار و سحر تا حد زیادی به رفع عطش کمک می‌کنند؛ البته توجه داشته باشید که در خوردن آنها زیاده‌روی نکنید چون ممکن است موجب مشکلات گوارشی شود.

■ نوشیدنی‌های گرم بهترین انتخاب در آغاز افطارند. بعد از آن در فاصله افطار تا سحر بهتر است نوشیدنی‌های خنک مصرف کنید.

■ در تهیه چای و دمنوش سعی کنید از شکر و نبات کمتری استفاده کنید چرا که مضرات این مواد غذایی بیشتر از مزایای آنهاست.

■ آبمیوه‌های تازه انتخاب مناسبی به عنوان نوشیدنی در وعده افطارند.

■ اگر به نوشیدن چای علاقه دارید، بهتر است در ماه مبارک رمضان از چای کمرنگ استفاده کنید.

شربت بیدمشک و گلاب

زمان آماده‌سازی ۲۰ دقیقه
تعداد نفرات ۶ نفر



مواد لازم
● عرق بیدمشک: ۳ لیوان ● آب: ۳ لیوان
● شکر: یک کیلوگرم ● گلاب: نصف لیوان ● آب لیموی تازه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. آب و شکر را در ظرفی مناسب روی شعله ملایم قرار دهید و به خوبی هم بزنید تا شکر حل شود. منتظر شوید تا شهد به قوام مناسب برسد.

۲. آب‌لیمو و گلاب را به شهد اضافه کنید و به مدت ۲ دقیقه هم بزنید، سپس شعله را خاموش کنید.

۳. اجازه دهید مقداری حرارت شهد کم شود. بعد عرق بیدمشک را اضافه کنید تا گرمای شهد، عطربوی عرق بیدمشک را از بین نبرد.

۴. به اندازه مناسب شربت در لیوان‌ها بریزید و روی آن آب یخ اضافه کنید تا نوشیدنی آماده شود.

اگر طعم نعنای را دوست دارید می‌توانید کمی عرق نعناع به این ترکیب اضافه کنید.

اسموتی موز و بادام

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر



مواد لازم
● کره بادام زمینی: ۲ قاشق غذاخوری
● بادام درختی: یک لیوان ● وانیل: نصف قاشق چای‌خوری ● ماست خامه‌ای: نصف لیوان ● شیر: ۲ لیوان ● عسل: ۲ قاشق غذاخوری ● موز: ۲ عدد

روش تهیه
۱. بادام‌ها را در یک لیوان آب بخیسانید تا نرم شوند.

۲. بادام، شیر و کره بادام زمینی را در مخلوط‌کن بریزید و با هم ترکیب کنید.

۳. ماست خامه‌ای و عسل را به ترکیب اضافه و مواد را آنقدر با هم مخلوط کنید تا ترکیبی یکدست داشته باشید.

۴. وانیل را به ترکیب اضافه کنید. اگر غلظت مواد زیاد بود کمی شیر اضافه کنید.

می‌توانید برای مقوی‌تر شدن اسموتی به آن کنگد اضافه کنید.

شربت گل محمدی

زمان آماده‌سازی ۴۵ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
● گل محمدی تازه: ۵۰۰ گرم ● شکر: ۲ لیوان ● جوهر لیمو: نوک قاشق چای‌خوری ● آب: ۴ لیوان

روش تهیه
۱. گل محمدی تازه را در قابلمه و روی آن آب جوش بریزید. قابلمه را با دم‌کنی بپوشانید و روی حرارت بگذارید. بعد از جوشیدن و خارج شدن عصاره گل‌ها در آب، آن را از صافی رد کنید.

۲. آب رنده‌شده از صافی را با شکر مخلوط کنید و روی حرارت بگذارید.

۳. وقتی شربت غلیظ شد، جوهر لیمو را به آن اضافه کنید. بعد از سرد شدن در لیوان‌های مناسب بریزید و روی آن آب سرد اضافه کنید.

در مرحله رد کردن از صافی، گل‌ها را فشرده نکنید؛ چون شربت بد رنگ می‌شود.