

Gli editoriali.

Come fare una bevanda rinfrescante perfetta per l'estate

Scopri come fare una bevanda rinfrescante perfetta per l'estate con ingredienti naturali. Ecco alcune idee facili, veloci e ideali per combattere il caldo!

Con l'arrivo della stagione calda, mantenere una buona **idratazione** diventa fondamentale per il benessere del corpo e della mente. Bere acqua è indispensabile, ma non sempre basta a soddisfare la voglia di qualcosa di gustoso e rinfrescante. Ecco perché imparare come fare una **bevanda rinfrescante** fatta in casa può essere un'ottima soluzione per affrontare le giornate afose senza rinunciare al piacere del gusto.

Realizzare bevande rinfrescanti in casa è più semplice di quanto si pensi: bastano pochi ingredienti naturali, facilmente reperibili, e in pochi minuti si può ottenere una bibita sana e deliziosa.

Le bevande rinfrescanti per l'estate

Durante l'estate, il nostro corpo ha bisogno di liquidi extra, ma spesso ci si stanca della semplice acqua. Le **bevande rinfrescanti per l'estate** sono un'ottima alternativa: combinano idratazione, sapore e freschezza, con un occhio alla salute e alla leggerezza.



Per preparare una buona **bevanda rinfrescante** servono solo:

- Acqua naturale o frizzante
- Frutta fresca di stagione
- Erbe aromatiche
- Cubetti di ghiaccio
- Eventualmente un dolcificante naturale (come miele o stevia)

Di seguito ti proponiamo alcune ricette di **bevande fredde estive** da realizzare facilmente in casa, tutte da provare!

Acqua aromatizzata al limone, menta e cetriolo

È una delle bevande più semplici e dissetanti, ottima da tenere sempre in frigo.

Ingredienti:

- 1 litro d'acqua
- 1 limone biologico
- Mezzo cetriolo
- Un mazzetto di menta fresca
- Ghiaccio

Preparazione:

Lava bene il limone e il cetriolo, tagliali a fette sottili e mettili in una caraffa con l'acqua e le foglie di menta. Lascia in infusione per almeno un'ora in frigo. Aggiungi ghiaccio prima di servire e otterrai una bevanda rinfrescante leggera e detox!

Tè freddo alla pesca

Il tè freddo è un grande classico tra le bevande rinfrescanti per l'estate.

Ingredienti:

- 2 bustine di tè nero
- 1 litro d'acqua
- 2 pesche mature
- 1 cucchiaino di miele (facoltativo)
- Ghiaccio

Preparazione:

Porta a ebollizione l'acqua, aggiungi le bustine di tè e lascia in infusione per 5-7 minuti. Filtra e lascia raffreddare. A parte, taglia le pesche a fette. Aggiungile al tè insieme al miele. Fai riposare in frigo per almeno 2 ore. Servi con abbondante ghiaccio.

Limonata alla lavanda

Questa è una variante elegante della classica limonata, profumata e rilassante.

Ingredienti:

- 1 litro d'acqua
- Succo di 3 limoni
- 1 cucchiaino di fiori di lavanda commestibili
- 2 cucchiaini di miele o zucchero di canna
- Ghiaccio

Preparazione:

Fai bollire metà dell'acqua con i fiori di lavanda e il miele. Lascia in infusione per 15 minuti, poi filtra. Unisci il succo di limone e l'altra metà dell'acqua. Mescola e metti in frigo. Servi freddissima. Tra le **bevande fredde estive**, questa è la più aromatica.

Smoothie al mango e cocco

Denso, goloso e tropicale: questo **smoothie** è un vero piacere da bere con la cannuccia.

Ingredienti:

- 1 mango maturo
- 200 ml di latte di cocco
- 1 cucchiaino di succo di lime
- Ghiaccio

Preparazione:

Sbuccia e taglia il mango, mettilo nel frullatore con il latte di cocco, il lime e qualche cubetto di ghiaccio. Frulla fino a ottenere una crema liscia. Servi subito. Una **bevanda rinfrescante** e nutriente, perfetta anche come merenda.

Infuso freddo di frutti rossi

Ecco un infuso colorato, ricco di antiossidanti e perfetto per l'estate.

Ingredienti:

- 1 litro d'acqua
- 1 bustina di infuso ai frutti rossi (o ibisco)
- Mirtilli, lamponi, fragole
- Foglie di menta

Preparazione:

Fai un infuso lasciando la bustina in acqua bollente per 10 minuti. Fai raffreddare completamente, poi aggiungi la frutta fresca e qualche foglia di menta. Lascia in frigo per almeno un'ora e poi gusta questa bevanda fresca e salutare.

Acqua di cocco e ananas

Questa bevanda è un mix naturale e tropicale che porta il sole nel bicchiere.

Ingredienti:

- 500 ml di acqua di cocco
- 200 ml di succo di ananas fresco
- Fettine di lime
- Ghiaccio

Preparazione:

Mescola l'acqua di cocco con il succo d'ananas, aggiungi fettine di lime e ghiaccio. Servi subito. Tra le **bevande fredde estive**, questa è perfetta anche per gli sportivi grazie ai sali minerali contenuti nell'acqua di cocco.

Granita al melone

Una vera coccola ghiacciata, facile da fare senza gelatiera.

Ingredienti:

- 1 melone maturo
- Succo di mezzo limone
- 1 cucchiaio di zucchero (facoltativo)

Preparazione:

Frulla la polpa del melone con il succo di limone e lo zucchero. Versa in un contenitore e metti in freezer. Mescola con una forchetta ogni 30 minuti fino a ottenere la consistenza desiderata. Una **bevanda rinfrescante** al cucchiaio, perfetta per le giornate più calde.

Hibiscus e agrumi sparkling

Ecco un'idea frizzante e originale per le serate d'estate.

Ingredienti:

- 1 bustina di tè all'ibisco
- Succo di 1 arancia e 1 pompelmo
- Acqua frizzante
- Ghiaccio

Preparazione:

Prepara l'infuso con l'ibisco e lascialo raffreddare. Unisci il succo degli agrumi e mescola. Aggiungi acqua frizzante e ghiaccio al momento di servire. Questa bevanda è perfetta anche come mocktail.

Tisana fredda alla salvia, limone e miele

Ecco, infine, una bevanda rinfrescante e digestiva, ideale dopo i pasti o per una pausa naturale.

Ingredienti:

- 1 litro d'acqua
- 6-8 foglie di salvia fresca
- Succo di mezzo limone
- 1 cucchiaio di miele (o a piacere)
- Ghiaccio

Preparazione:

Porta l'acqua a ebollizione, aggiungi le foglie di salvia e lascia in infusione per 10 minuti. Filtra l'infuso, aggiungi il miele e il succo di limone. Mescola bene e lascia raffreddare. Una volta a temperatura ambiente, metti in frigo per almeno un'ora. Servi con ghiaccio e, se vuoi, una fetta di limone.

Le **bevande rinfrescanti** fatte in casa, dunque, non solo sono economiche e salutari, ma anche personalizzabili in base ai propri gusti e a quello che si ha in dispensa. Si possono aggiungere, ad esempio, spezie diverse, o cambiare tipo di frutta, o ancora giocare con i contrasti di temperatura o dolcezza. Prova tutte le ricette consigliate e poi sperimenta nuovi sapori e combinazioni di ingredienti!

www.bennet.com