



## نوشیدنی‌های گرم برای روزهای سرد

وقتی هوا سرد می‌شود خوردن یک فنجان نوشیدنی گرم بسیار می‌چسبد. حال این نوشیدنی می‌تواند یک فنجان چای معمولی باشد یا یک لیوان شیرکاکائو.

همشهری آنلاین: وقتی هوا سرد می‌شود خوردن یک فنجان نوشیدنی گرم بسیار می‌چسبد. حال این نوشیدنی می‌تواند یک فنجان چای معمولی باشد یا یک لیوان شیرکاکائو.

عادت به خوردن هر یک از نوشیدنی‌ها به دلیل داشتن مواد مغذی مختلف، فواید گوناگونی دارد و زیاده‌روی در مصرفشان نیز می‌تواند عوارضی را به دنبال داشته باشد اما آنچه هنگام نوشیدن تمامی آن‌ها باید مورد توجه قرار گیرد، این است که نباید داغ خورده شوند زیرا به مخاط مری آسیب می‌رسانند و در مواردی حتی می‌توانند زمینه بروز سرطان مری را افزایش دهند، بنابراین همیشه نوشیدنی‌تان را گرم بنوشید، نه داغ!

### هات چاکلت سفید

ابتدا 3 فنجان خامه رقیق را با 200 گرم شکلات سفید مخلوط کنید و روی حرارت بگذارید تا شکلات‌ها ذوب شوند. سپس به آن یک قاشق چای‌خوری وانیل و یک‌چهارم فنجان پودر بادام بیفزایید، سپس این مخلوط را در فنجان سرو کنید و روی آن کمی دارچین بپاشید.

### نوشیدنی کاراملی

برای تهیه این نوشیدنی، یک‌سوم فنجان شکر، پودر کاکائو و آب را با هم مخلوط کنید و روی حرارت قرار دهید تا شکر حل شود. سپس 200 گرم شکلات کاراملی به این مخلوط بیفزایید تا شکلات‌ها ذوب شوند. آنگاه 6 فنجان شیر را به آن‌ها اضافه کنید و بگذارید تا به جوش آید. در آخر نوشیدنی‌تان را در ماگ سرو کنید و روی آن کمی خامه بریزید.

### چای انار و لیمو

برای تهیه این نوشیدنی کافی است، 7 فنجان آب را با 1 فنجان شکر، کمی زنجبیل تازه، 3 عدد میخک و یک عدد چوب دارچین مخلوط کنید و بگذارید تا آب جوش بیاید سپس یک دقیقه اجازه دهید تا تمامی مواد با هم جوش بخورند.

سپس به تعداد افراد، از چای کیسه‌ای استفاده کنید و آن‌ها را در این مخلوط قرار دهید. در مرحله پایانی، به این مخلوط یک فنجان آب انار و یک چهارم فنجان آب‌لیموی ترش اضافه کنید و بعد از 10 دقیقه آن را صاف و در فنجان‌های مورد نظر بریزید. روی هر فنجان چای نیز یک حلقه نازک لیموترش تازه قرار دهید و آن را گرم سرو کنید.

### چای رازیانه و میخک

ابتدا به اندازه 4 فنجان آب جوش بیاورید و به آن کمی چای سیاه، هل، رازیانه و میخک اضافه کنید. بعد از گذشت 5 دقیقه آن را صاف و با عسل شیرین کنید، البته مقدار عسل با توجه به ذائقه‌تان می‌تواند کم یا زیاد شود. بعد از چند دقیقه، چای شما آماده سرو شدن خواهد بود.

### شکلات داغ

برای تهیه این نوشیدنی، 4 فنجان شیر را با نصف فنجان شکر و آب مخلوط کنید و بگذارید تا به جوش آید. سپس آن را از روی

حرارت بردارید و 250 گرم شکلات تخته‌ای را به آن اضافه کنید تا ذوب شود، سپس این نوشیدنی را در فنجان سرو کنید و روی آن کمی پودر کاکائو بپاشید.

### چای دارچین و عسل

ابتدا در یک ماگ، یک تا 2 قاشق غذاخوری عسل را با 3 تا 4 قاشق چای‌خوری لیموترش مخلوط کنید و به آن 3 عدد هل، 3 عدد میخک و یک قاشق چای‌خوری زنجبیل اضافه کنید. در آخر به این مخلوط آب جوش بیفزایید و بگذارید تا چند دقیقه مواد با هم بمانند. سپس برای هم زدن از یک چوب دارچین استفاده کنید تا چای حاصل، طعم دارچین به خود بگیرد.

### نوشیدنی نارگیلی

برای تهیه این نوشیدنی، 3 فنجان شیر را با یک قوطی شیر نارگیل (250 سی‌سی) مخلوط و به آن‌ها 2 قاشق غذاخوری پودر نارگیل اضافه کنید و این مخلوط را روی حرارت قرار دهید. سپس به آن نصف قاشق چای‌خوری وانیل و یک‌چهارم فنجان شکلات ذوب شده اضافه کنید. به این ترتیب، نوشیدنی شما آماده سرو کردن خواهد بود. البته پس از ریختن این مخلوط در فنجان‌های مورد نظر، روی آن خامه و شکلات رنده شده نیز قرار دهید.

منبع: سلامتیران