

## **Δροσερή λαϊμονάδα με ginger & καραμελωμένο ανανά**

**Μερίδες:** 4

**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 4-6 λεπτά

Διατηρείται καλυμμένη στο ψυγείο για 1-2 μέρες.

### **Υλικά για τη λαϊμονάδα:**

1 κ.σ. φρέσκο ginger, τριμμένο ή [1 κάψουλα Terranova Ginger](#)

5-7 φύλλα δυόσμο

4 κάψουλες [Terranova Dandelion, Artichoke & Cysteine Complex](#)

500 ml σόδα ή tonic ή κρύο νερό

χυμός από 10-12 μεγάλα limes

### **Υλικά για τον καραμελωμένο ανανά:**

4 ροδέλες ανανά κονσέρβα σε χυμό

3 κ.σ. χυμό από την κονσέρβα ανανά

3-4 κ.σ. μελάσα ή μέλι (ανάλογα πόσο γλυκιά τη θέλουμε)

ξύσμα & χυμό από ένα lime

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

- 1) Αρχίζουμε καραμελώνοντας τα κομμάτια ανανά. Σε ένα μπολ βάζουμε τον ανανά περιχύνουμε τη μελάσα ή το μέλι και το ξύσμα lime ανακατεύουμε και αφήνουμε να μαριναριστεί για 10 λεπτά. Βάζουμε ένα αντικολητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά και μόλις κάψει καλά βάζουμε τα κομμάτια ανανά και τα ψήνουμε για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά. Μόλις πάρουν χρώμα σβήνουμε με τον χυμό lime και τη μαρινάδα και προσθέτουμε στο τηγάνι το φρέσκο ginger, μαγειρεύουμε για 2 λεπτά και κατεβάζουμε από τη φωτιά. Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.
- 2) Κόβουμε τον ανανά σε κομμάτια και τον αφήνουμε στην άκρη. Σουρώνουμε τη μαγειρεμένη μαρινάδα σε μια μεγάλη κανάτα. Προσθέτουμε τον δυόσμο, τις κάψουλες [Terranova Dandelion, Artichoke & Cysteine Complex](#), το χυμό lime, το νερό ή τη σόδα και ανακατεύουμε να ομογενοποιηθούν.
- 3) Πριν σερβίρουμε δοκιμάζουμε και αν θέλουμε προσθέτουμε λίγη ακόμη μελάσα.

- 4) Σερβίρουμε την λαϊμόναδα με πολλά παγάκια, και κομματάκια καραμελωμένου ανανά.