

## น้ำตะไคร้ใบเตย



ส่วนผสม ( สำหรับ 1 คน )

ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย
1. ตะไคร้	10	กรัม
2. ใบเตย	10	กรัม
3. น้ำตาลทราย	8	กรัม
4. น้ำสะอาด	200	กรัม

## วิธีทำ

- ล้างตะไคร้และใบเตยให้สะอาด นำตะไคร้มาทุบพอแตก และหั่นใบเตยให้เป็นท่อน
- ต้มน้ำสะอาดให้เดือด ใส่ตะไคร้ใบเตยและน้ำตาลต้มลงต้ม 3 นาที
- นำมากรองด้วยผ้าขาวบาง รอให้เย็น เสิร์ฟแบบแช่เย็น หรือ ต้มร้อนๆ

คุณค่าทางโภชนาการ
พลังงาน
32 กิโลแคลอรี

## น้ำอัญชันมะนาว



ส่วนผสม ( สำหรับ 1 คน )

ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย
1. ดอกอัญชันแห้ง	10	กรัม
2. น้ำมะนาวคั้นสด	10	กรัม
3. น้ำตาลทราย	8	กรัม
4. น้ำสะอาด	200	กรัม

### วิธีทำ

1. ตั้งน้ำสะอาดให้เดือด ใส่ดอกอัญชันลงต้ม จากนั้นใส่น้ำตาลทรายลงไป ต้มต่อ 3 นาที นำมากรองด้วยผ้าขาวบางหรือตะแกรงตาถี่
2. ตั้งน้ำอัญชันไว้ให้เย็นลง จึงใส่น้ำมะนาวลงไปผสมให้เข้ากัน
3. เสิร์ฟแบบแช่เย็น หรือ ดื่มแบบร้อน

คุณค่าทางโภชนาการ	
พลังงาน	วิตามินซี
32 กิโลแคลอรี	25 มิลลิกรัม

## น้ำเก๊กฮวย



ส่วนผสม ( สำหรับ 1 คน )

ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย
1. ดอกเก๊กฮวยอบแห้ง	10	กรัม
2. น้ำตาลทราย	8	กรัม
3. น้ำสะอาด	200	กรัม

## วิธีทำ

1. ตั้งน้ำสะอาดให้เดือด ใส่ดอกเก๊กฮวยลงต้ม จากนั้นใส่น้ำตาลทรายลงไป ต้มต่อ 3 นาที
2. นำมากรองด้วยผ้าขาวบางหรือตะแกรงตาถี่
3. เสิร์ฟแบบแช่เย็น หรือ ดื่มแบบร้อน

คุณค่าทางโภชนาการ
พลังงาน
32 กิโลแคลอรี

## น้ำกระเจี๊ยบ



ส่วนผสม ( สำหรับ 1 คน )

ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย
1. กระเจี๊ยบอบแห้ง	2	ดอก
2. น้ำตาลทราย	8	กรัม
3. น้ำสะอาด	200	กรัม

2. ใส่ น้ำสะอาดลงหม้อต้มจนเดือด ใส่เกลือป่น น้ำตาลทราย และตามด้วยดอกกระเจี๊ยบต้ม ประมาณ 3 นาที
3. พักทิ้งไว้ให้เย็นนำมากรองด้วยผ้าขาวบางหรือตะแกรงถี่ เสิร์ฟแบบแช่เย็น หรือดื่มแบบร้อน

คุณค่าทางโภชนาการ	
พลังงาน	วิตามินซี
32 กิโลแคลอรี	12 มิลลิกรัม