

Для приготовления этого напитка необходимо взять 200-250 г клюквы или 4 -5 кислых яблок, 4 -5 штук моркови, мед по вкусу, 800 г воды

Ягоды клюквы нужно размять, а яблоки натереть. Сок процедить через марлю.

Выжимки от ягод залить водой. Вскипятить и процедить. Морковь нужно натереть.

Полученный сок процедить через марлю. Потом все соки смешать и добавить по вкусу мед.