

น้ำลูกหว่า

ส่วนผสม

ลูกหว่าสุก	1	ถ้วยตวง
น้ำสะอาด	1	ลิตร
น้ำตาลทราย	80	กรัม
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ขยำลูกหว่าสุกให้ละเอียด
2. ต้มในน้ำสะอาดจนเดือด
3. กรองกากออกด้วยผ้าขาวบาง
4. เติมน้ำตาลทราย และเกลือป่น ชิมรสตามชอบ
5. เบลารับประทาน เติมน้ำแข็งป่นเล็กน้อย ทำให้หอมหวาน เย็นสดชื่น

สรรพคุณ น้ำลูกหว่าทำให้ชุ่มคอ แก้กษะหายน้ำ ช่วยในเรื่องของระบบขับถ่ายได้ดี

