

3 рецепта имбирного чая



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/3-recepta-imbirnogo-chaya/>

Имбирь активно сжигает калории, лечит простуду и тонизирует организм. Именно поэтому он главный герой декабря и важный компонент зимних напитков. Мы нашли три несложных рецепта имбирного чая.

Цитрусовый имбирный чай

Все цитрусовые лучшие друзья имбиря. Не ограничивайтесь одним лимоном апельсиновый, мандариновый, грейпфрутовый свежевыжатые соки не менее хороши.

3 см корня имбиря
2 апельсина
мед

Имбирь очистить от кожуры и мелко порубить или натереть на терке. Залить 500 мл кипятка и дать настояться 5-7 минут. В заваренный чай влить свежевыжатый сок апельсинов.

Сладость в чае регулируйте сахаром. Мед при нагревании меняет свою структуру и оседает пленкой на пищеводе, позднее накапливая на нее шлаки и токсины. В рецепте мед в прикуску.

Молочный имбирный чай

Острый и согревающий, такой чай утолит чувство голода и поможет больному горлу. Можно готовить заранее и брать с собой в небольшом термосе.

2 ст.л. натертого корня имбиря
300 мл молока
100 мл воды
палочка корицы (или ч.л. молотой)
несколько коробочек зеленого кардамона
щепотка молотого мускатного ореха
1 ст.л. сахара
ч.л. черного чая

Вскипятить воду, добавить туда натертый имбирь. Дать покипеть 30-60 секунд, затем влить молоко (иначе молоко может свернуться из-за кислоты в свежем имбире). Добавить пряности, чай и сахар. Довести до почти кипения и готовить на медленном огне, помешивая, 5-7 минут. Чем дольше пряности будут находиться в горячем молоке, тем ароматней будет чай.

Мятный имбирный чай

Вариация простого имбирного чая. Попробуйте добавить вместо мяты несколько веточек тимьяна или лимонного базилика.

1 см свежего корня имбиря
горсть свежих листьев мяты
2-3 кусочка лимона
сахар (опционально)

Имбирь очистить и нарезать некрупными кусками, положить в заварник. Добавить свежие листья мяты и лимон. Залить кипятком и дать постоять 5-7 минут. Сладость регулировать по вкусу.