4 лучших рецепта зимнего чая

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/4-luchshih-recepta-zimnego-chaya/

Когда на улице с каждым днем становится холоднее, тебя согреет чашка ароматного горячего чая. А вот каким будет этот чай выбирай по вкусу.

1. Имбирный чай

Чай из имбиря обладает тонизирующим свойством, он возвращает ясность мысли и, благодаря этому, особенно показан людям интеллектуального труда и творческих профессий.

Корень имбиря способствует разжижению крови, поэтому многие восточные врачи считают, что имбирь относится к средствам профилактики опухолей.

Также имбирный чай помогает пищеварению и очень благотворно влияет на цвет кожи.

Горячий имбирный чай с лимоном это одно из самых лучших средств для профилактики простуды.

Ингредиенты:
- 1 л воды
- 3 ст. л. мелко натертого имбиря (или порезанного ломтиками)
- 3 ст. л. меда
- щепотка молотого черного перца
- 1 лимон или апельсин
- нарубленные листья мяты (по желанию)

Приготовление:
В закипевшую воду бросаем натертый имбирь. Когда он пару минут покипит, тщательно процеживаем в чашку. Затем добавляем перец, лимон (апельсин), мяту и мед. Подаем горячим!

2. Облепиховый чай
Облепиха это кладезь витаминов. В ней вдвое больше полезного витамина С, чем в цитрусовых, и вдвое больше витамина Е, чем в пшеничном масле. Есть в облепихе и другие витамины, а также антиоксиданты и полиненасыщенные жирные кислоты, отвечающие за здоровый и молодой вид кожи.

Чай из облепихи и меда это лучший антидепрессант. Это доказали ученые, а мы подтверждаем. Также облепиха обладает сильным противовоспалительным действием. А еще это очень-очень вкусно!

Ингредиенты:
- 1 л воды
- 3 ст. л. мелко натертого имбиря (или порезанного ломтиками)
- 3 ст. л. меда
- щепотка молотого черного перца
- 1 лимон или апельсин
- нарубленные листья мяты (по желанию)

Приготовление:
В закипевшую воду бросаем натертый имбирь. Когда он пару минут покипит, тщательно процеживаем в чашку. Затем добавляем перец, лимон (апельсин), мяту и мед. Подаем горячим!

3. Марокканский мятный чай с корицей
Мятный чай это универсальный напиток. Его можно пить как холодным, так и горячим. Утром он придает бодрости, в обед прибавит сил и поможет с пищеварением, а вечером идеально расслабит. Попробуй приготовить марокканский мятный чай, это тоже очень вкусно.

Ингредиенты:
- 1 л воды
- 3 ст. л. мелко натертого имбиря (или порезанного ломтиками)
- 3 ст. л. меда
- щепотка молотого черного перца
- 1 лимон или апельсин
- нарубленные листья мяты (по желанию)

Приготовление:
В закипевшую воду бросаем натертый имбирь. Когда он пару минут покипит, тщательно процеживаем в чашку. Затем добавляем перец, лимон (апельсин), мяту и мед. Подаем горячим!

4. Чай из шиповника с медом
Плоды шиповника богаты витамином С и дубильными веществами, очень благоприятно влияющими на пищеварение. Этот чай помогает снизить избыточный холестерин в организме. Такой состав чая из плодов шиповника делает его отличным средством для поддержания иммунитета.

Ингредиенты:
- 1 л воды
- 3 ст. л. мелко натертого имбиря (или порезанного ломтиками)
- 3 ст. л. меда
- щепотка молотого черного перца
- 1 лимон или апельсин
- нарубленные листья мяты (по желанию)

Приготовление:
В закипевшую воду бросаем натертый имбирь. Когда он пару минут покипит, тщательно процеживаем в чашку. Затем добавляем перец, лимон (апельсин), мяту и мед. Подаем горячим!