

# Апельсиновый чай с облепихой



На 100 грамм:  
Калорийность: **59,95 ккал.**  
Белки: **1,2 г.**  
Жиры: **0,86 г.**  
Углеводы: **12,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/apelsinovyj-chaj-s-oblepihoj/>

Хотите порадовать себя вкусным и ароматным чаем, который не просто вас согреет, но поднимет настроение и подарит минуты настоящего блаженства. Тогда заварите себе апельсиновый чай с облепихой.

## Ингредиенты:

- 500 мл воды
- 1 апельсин
- 150 г облепихи
- 2 ст. л. черного чая
- 1 гвоздика
- 2 ст. л. меда

## Приготовление:

Ягоду хорошенько промойте, с апельсина снимите кожицу, а сок выжмите в стакан. 2/3 ягод растолките в ступке. К облепиховому пюре добавить оставшиеся ягоды, апельсиновый сок, кожуру, гвоздику и чай. Залейте все содержимое кипятком и дайте настояться в течение 7-10 минут. В чашки положите немного меда, разлейте чай и подайте к столу. Можно мед есть вприкуску.