

## Чай латте со специями



На 100 грамм:  
Калорийность: **77.69 ккал.**  
Белки: **3.57 г.**  
Жиры: **4.1 г.**  
Углеводы: **7.02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-latte-so-speciyami/>

### **Ингредиенты:**

- молоко 2 стакана
- молотая корица чайной ложки
- молотый мускатный орех чайной ложки
- черный чай 1 чайная ложка
- ванилин щепотка
- мед чайной ложки

### **Приготовление:**

Молоко смешать с чаем, специями, медом, ванилином.  
Нагреть на слабом огне.