

## Чай «лесные ягоды»



На 100 грамм:  
Калорийность: **130.72 ккал.**  
Белки: **0.79 г.**  
Жиры: **0.16 г.**  
Углеводы: **32.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-lesnye-yagody/>

### Ингредиенты:

- 60 г малинового варенья
- 30 г черной смородины замороженной
- 10 г листьев смородины
- сок из 1 лимона

### Приготовление:

20 г ягод смородины измельчить в пюре.

В чайник или большой стакан положить листья смородины, бросить ягоды, выжать лимон, добавить варенье и пюре, залить кипятком. Дать настояться.