Чай «не хочу есть»

На 100 грамм:
Калорийность: **6.11 ккал.**
Белки: **0.19 г.**
Жиры: **0.16 г.**
Углеводы: **0.98 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-ne-hochu-est/

Рецепт этого чая авторский. Моя знакомая составила его, исходя их своих знаний о травах и специях. Вчера я купила все необходимое и приготовила вечером этот чай. Главное его свойство - отключение аппетита. Я решила пить его во второй половине дня. Хотя количество приемов не ограничено...Итак, выпив вчера вечером 2 чашки, я спокойно легла спать с бурчащим животом:)

Ингредиенты:
- 0,5л воды
- 1ч л тертого имбиря
- 2 лавровых листочка
- 0,5ч л тмина
- 0,5ч л корицы

Приготовление:
Варим 30 минут. Выключаем плиту и добавляем щепотку заварки, после чего настаиваем 5 минут, процеживаем и ... наслаждаемся:).

Мои рекомендации:
- готовьте сразу литр или больше, потом можно подогреть. Естественно, пропорционально умножайте составляющие.
- не берите много имбиря, я лично буду даже уменьшать в пропорции,т.к. он очень острый.
- вкус у чая большей степенью зависит от добавленной вами заварки, ну и корица дает аромат.
- много заварки не добавляйте, чтобы чай не был слишком крепким.