

Чай «пряный»



На 100 грамм:

Калорийность: 8.3 ккал.

Белки: **0.11 г.** Жиры: **0.11 г.** Углеводы: **1.96 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-pryanyj/

Ингредиенты:

- 1 палочка или 1 ложка корицы
- 4 бутона гвоздики
- корень имбиря
- 1 л воды
- чай
- мед
- апельсин или лимон по вкусу

Приготовление:

Маленький кусочек имбиря нарезать, смешать с корицей и гвоздикой, залить водой, довести до кипения. Водой со специями залить чай и настоять 5 минут. Добавить мед, немного сока апельсина или лимона.

Такой чай - просто кладезь здоровья. Корица улучшает обмен веществ и поможет Вам, если хотите похудеть. Имбирь улучшает работу ЖКТ. Гвоздика защищает от простуды.