

## Чай с кардамоном и молоком



На 100 грамм:  
Калорийность: **11.96 ккал.**  
Белки: **0.71 г.**  
Жиры: **0.44 г.**  
Углеводы: **1.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-s-kardamonom-i-molokom/>

### **Ингредиенты:**

- 1 л воды
- 8 семян кардамона
- 4 ч.л. чая
- кожура апельсина
- сахар
- молоко

### **Приготовление:**

Вскипятить воду с семенами кардамона, томить на слабом огне 10 минут, добавить чай, немножко кожуры апельсина. Довести до кипения, снять с огня и настоять 3 минуты. Сахар и молоко добавьте по вкусу.

Кардамон полезен тем, что помогает справиться с утренней слабостью и вялостью, устраняет запах во рту (пожуйте для этого семена), нормализует работу сердца.