Чай с мелиссой и шиповником

На 100 грамм:
Калорийность: **112,3 ккал.**
Белки: **2,15 г.**
Жиры: **0,28 г.**
Углеводы: **25,9 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-s-melissoj-i-shipovnikom/

Чтобы воплотить в жизнь рецепт ароматного, вкусного и тонизирующего чая с мелиссой и шиповником, вам потребуется следующие ингредиенты:

Ингредиенты:
- 5 сушеных плодов шиповника
- 3-4 листа сушеной мелиссы
- 2 шт. чуть подкопченного чернослива
- несколько полосок сушеной цедры лайма
- сах.зам
- несколько кружочков свежего лайма

Приготовление:
Собираем ингредиенты для нашего чая.
Измельчаем ингредиенты.
Чернослив вымойте в горячей воде и порежьте небольшими ломтиками. Порубите плоды шиповника, мелиссу измельчите, цедру лайма поломайте на кусочки.
Пересыпаем ингредиенты.
Пересыпьте все ингредиенты в предварительно прогретый кипятком заварочный чайник.
Заливаем кипятком.
Залейте чай с мелиссой и шиповником кипящей водой, накройте крышкой и оставьте на 20 минут для заваривания.
Нарезаем лайм.
Вымойте и нарежьте тонкими кружочками лайм.
Отцеживаем напиток.
Налейте готовый напиток в чашку. Если вы используете обычный фарфоровый чайник, а не металлический или стеклянный со специальным прессом, обязательно отцедите травяной чай

через ситечко, чтобы в чашку не попали мелкие частички травы.
Добавляем сах.зам и перемешиваем напиток.
Положите один кружочек лайма в чай, вторым украсьте край чашки.

Подавайте ароматный чай!