

Фруктовое очарование



На 100 грамм:
Калорийность: **49.46 ккал.**
Белки: **0.9 г.**
Жиры: **0.73 г.**
Углеводы: **10.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fruktovoe-ocharovanie/>

Ингредиенты:

- 3 стакана клюквенного сока, апельсинового сока
- молотый имбирь
- корица
- мускатный орех

Приготовление:

Для приготовления полезного пунша смешаем в кастрюле по 3 стакана клюквенного и апельсинового сока, дольем немного воды и добавим смесь из пряностей по вкусу. Это может быть молотый имбирь, мускатный орех, корица и любые другие специи на ваше усмотрение. Доводим полученную смесь до кипения на сильном огне, уменьшаем его до минимума и продолжаем варить еще 5 минут. Разливаем пунш по бокалам, бросаем в каждый несколько ягод клюквы и украшаем листочками свежей мяты.