

Имбирный чай с клюквой



На 100 грамм:
Калорийность: **10 ккал.**
Белки: **0,1 г.**
Углеводы: **2,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/imbirnyj-chaj-s-klyukvoj/>

Ингредиенты:

- вода - 1,5 л
- имбирь (4-5 см) - 5 гр
- клюква - 2 ст.л
- лимон - 1/2 шт
- мёд (по вкусу) - 4 ч.л

Приготовление:

Имбирь натереть на мелкой терке.

Нарезать лимон.

В блендер положить клюкву, тертый имбирь, лимон, мед.

Измельчить все в пюре массу.

Воду поставить на огонь, когда она закипит, добавить клюквенную массу, довести до кипения.

Дать настояться 40 минут, после чего напиток процедить через мелкое сито или марлю. Клюквенный напиток с имбирём готов. Пейте пока не остыл.