

Иммунный чай



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/imunnyj-chaj/>

Он полезен для кроветворной функции, для нервной системы и костных тканей. Полезен при гриппах, простудах и ослабленном состоянии.

Нам понадобится: 300 мл воды, 2 ломтика свежего имбирного корня, 3 палочки гвоздики, 4 зеленых зернышка кардамона (разломить), 4 горошины черного перца, 1/2 палочки корицы, 1/4 чайной ложки заварки черного чая, 1/2 стакана молока или его заменителя (соевое молоко, рисовое молоко).

Довести воду до кипения и добавить с специи. Накрыть крышкой и продолжить кипятить 10-15 минут. Снять с огня, всыпать заварку и дать постоять 1-2 минуты. Процедить. Добавить молоко. Пьем!