

Лечебный чай с пряностями, медом и фруктами



На 100 грамм:
Калорийность: **67.09 ккал.**
Белки: **1.49 г.**
Жиры: **2 г.**
Углеводы: **13.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lechebnyj-chaj-s-pryanostyami-medom-i-fruktami/>

В нашей жизни отводится немалое место употреблению жидкости, как просто воды, так и всевозможных напитков: кофе, чая, соков, коктейлей. Сегодня буду вас знакомить с рецептом очень вкусного чая с пряностями, медом и фруктами. Такой чай рекомендую вам употреблять не только для вкуса, но и в лечебных целях при простуде и для поднятия жизненного тонуса. Однако во всём должна быть мера, и с употреблением чая тоже.

Кроме тех ингредиентов для приготовления чая, которые сегодня предложу вам я, вы можете добавлять или менять их по своему вкусу и желанию. Постоянно варьируя составляющие напитка, у вас будут получаться всегда разные ароматные, вкусные и полезные чаи.

Ингредиенты:

- зеленый или черный чай - 1/3 ч.л
- мед - 1 ч.л. или количество определяйте по вкусу
- палочка корицы - 1 шт. (если нет палочки, то воспользуйтесь молотым порошком корицы в количестве 1/3 ч.л.)
- яблоко - пару долек
- апельсин - пару долек
- душистый перец горошком - 3 шт
- кардамон - 2 зернышка
- гвоздика - 1 бутон
- молотый имбирь - 1 ч.л

Приготовление:

Нарезаем яблоко и апельсин.

Яблоко и апельсин помойте, высушите и от каждого отрежьте по пару долек. Хотя, по вкусу, вы можете их количество увеличить либо уменьшить.

Кладем фрукты в бокал.

В бокал, в котором будете заваривать чай, положите яблоки и апельсин.

Добавляем пряности.

Добавьте в бокал зеленый чай и все пряности – душистый перец горошком, гвоздику, кардамон, молотый имбирь.

Кладем мед и корицу.

Положите мед и палочку корицы.

Заливаем кипятком.

Залейте все кипятком.

Настаиваем.

Закройте кружку крышкой и оставьте настаиваться чай на 5-7 минут.

Готово.

Затем через фильтрацию (марля, сито) перелейте чай в бокал, в котором будете его подавать и положите дольки апельсин и яблок.