

# Марокканский мятный чай с корицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **33.32 ккал.**  
Белки: **1.19 г.**  
Жиры: **0.8 г.**  
Углеводы: **5.94 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/marokkanskiy-myatnyj-chaj-s-koricej/>

Мятный чай – это универсальный напиток. Его можно пить как холодным, так и горячим. Утром он придает бодрости, в обед прибавит сил и поможет с пищеварением, а вечером идеально расслабит. Попробуй приготовить марокканский мятный чай, это тоже очень вкусно.

## Ингредиенты:

- 1-2 палочки корицы
- 4 веточки гвоздики
- цедра апельсина
- цедра лимона или лайма
- сушеный имбирь (3 ломтика)
- 1 лайм
- 1-2 кусочка коричневого сахара
- пучок мяты
- 3 ч.л. черного листового чая
- 500 мл воды

## Приготовление:

Срежь с апельсина и лимона цедру, нарежь соломкой, мяту помни в руке или ступкой прямо в чайничке. В чайник отправь 2 палочки корицы, добавь гвоздику, цедру апельсина и лимона, порезанный лимон или лайм, имбирь, 2 кусочка коричневого сахара, мяту, 3 чайные ложки чая и залей кипятком.