Невероятный напиток для супер плоского животика

На 100 грамм:
Калорийность: **13.19 ккал.**
Белки: **0.15 г.**
Жиры: **0.11 г.**
Углеводы: **2.8 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/neveroyatnyj-napitok-dlya-super-ploskogo-zhivotika/

Ингредиенты:
- корень имбиря - 1 штука длиной 10 см
- красные яблоки - 10-12 штук
- цедра и сок 2-х лимонов
- натуральный мед по вашему вкусу
- 1-2 палочки корицы
- вода 4-5 литров

Этот напиток не только насыщает организм полезными веществами, витаминами и микроэлементами, но и позволяет уйти лишним килограммам. Способность сжигать жир благодаря уникальным, но доступным каждому компонентам: имбирю, меду и яблокам - проявляется после систематического употребления напитка. Поэтому его необходимо ввести в рацион питания.

Имбирь - это лекарь, который укрепляет иммунную систему, улучшает кровообращение и очищает организм. Благодаря этим свойствам снижается вес, а также значительно улучшается состояние и цвет кожи.
Лимон - источник витамина С.
Мед - кладезь полезных веществ!
Корица обладает удивительными свойствами улучшать кровообращение и тонизировать организм. Ее аромат улучшает настроение.
Яблоки - источник пектинов и клетчатки, витаминов и железа.

Приготовление:
Имбирь очистите, нарежьте пластинками и поместите в кастрюлю.
На яблоках сделайте небольшие надрезы и вместе с лимонной цедрой и палочками корицы добавьте к имбирю.
Залейте водой (4-5 литров), доведите до кипения и проварите около 3-х минут.
Снимите с огня и процедите через сито.
Накройте крышкой и дождитесь пока напиток остынет и настоится.
В теплый напиток добавьте мед и лимонный сок. Сладость напитка регулируйте по своему усмотрению.
Напиток можно пить как в теплом, так и в холодном виде.