

Низкокалорийный пряный чай латте



На 100 грамм:
Калорийность: **35.21 ккал.**
Белки: **1.79 г.**
Жиры: **0.91 г.**
Углеводы: **5.02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnyj-pryanyj-chaj-latte/>

Ингредиенты:

- 200 мл. воды
- 200 мл. обезжиренного молока
- 1.5 ч.л черного чая
- 0.5 ч.л молотого кардамона
- неполную 1 ч.л молотой корицы
- штук 6 соцветий гвоздики
- около 0.5 ч.л молотого имбиря
- меньше 0.5 ч.л молотого белого перца
- 0.5 ч.л молотого мускатного ореха
- щепотка бадьяна
- на кончике ч.л. молотого черного перца
- стевиозид по вкусу

Приготовление:

Заливаем в турку или любую другую емкость молоко и воду.

Добавляем туда чай, пряности и стевию.

Доводим до кипения и уменьшаем огонь до самого маленького.

Пробуем, достаточно ли пряный чай, если чего-то не хватает, добавляем всего по чуть-чуть, начиная с верхних специй в списке.

Помешивая, варим еще минут 5-7.

Наливаем, пропуская через ситечко.