Облепиховый чай с медом

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/oblepihovyj-chaj-s-medom/

Не новость, что облепиха это источник витаминов. В ней вдвое больше полезного витамина С, чем в цитрусовых, например. Кроме того, она содержит антиоксиданты и полиненасыщенные жирные кислоты, которые отвечают за здоровый и молодой вид кожи. Чай из облепихи и меда считается мощным антидепрессантом. Кроме того, облепиха лечит простуду и заряжает энергией.

Ингредиенты:
- 150 г облепихи
- 500 мл воды
- 2 столовые ложки черного чая
- 2 столовые ложки меда

Приготовление:
Облепиху хорошо промыть, большую часть ягод растолочь (можно в ступке, можно ложкой в глубокой посуде). В облепиховое пюре добавить чай. Залить кипятком и дать настояться в

течение 7-10 минут. Чтобы мед не терял полезные свойства, его рекомендуется добавлять непосредственно перед употреблением или есть, запивая чаем.