

Облепиховый чай



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oblepihovyj-chaj/>

Лекарственное растение, которое по популярности и полезности ничуть не уступает шиповнику, это облепиха. Это кладезь питательных веществ и витаминов. Она признана едва ли не самым полезным растением, которое только существует на нашей планете. В ней содержатся витамины А, группы В, С, Н, РР, Е, сахара, дубильные и белковые вещества, пектины, органические кислоты, фитонциды, железо, кальций, магний, фосфор. Благодаря такому ценному составу облепиха получила широкое применение в медицине. Регулярное употребление этого растения улучшает пищеварение, укрепляет стенки сосудов, оказывает общеукрепляющее и тонизирующее воздействие на организм.

Попробуйте порадовать себя и своих домашних чаем из облепихи. Для его приготовления необходимо взять 150 граммов ягод, 2 столовые ложки меда, заварку черного чая по вкусу и пол-литра кипяченой горячей воды. Сперва следует промыть ягоды облепихи. Затем половину из них необходимо измельчить ложкой или блендером до состояния однородного пюре и поместить в заварочный чайник. Сверху всыпать заварку без примесей, а потом добавить оставшиеся ягоды и залить кипятком. Плотно закройте чайник и на время заваривания

укатайте его полотенцем. Так чай получится максимально насыщенным и вкусным. Процедить через ситечко и подавать с медом.