

## Розмариновый чай



На 100 грамм:  
Калорийность: **8.79 ккал.**  
Белки: **0.23 г.**  
Жиры: **0.13 г.**  
Углеводы: **1.68 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- 400 мл кипятка
- 2 ч. л. зелёного чая
- 1 веточка розмарина
- 4 дольки лимона
- 40 г свежего имбиря

### **Приготовление:**

Положите в ошпаренный кипятком заварочный чайник розмарин, лимонные дольки и нарезанный пластинками имбирь (главное соблюсти пропорции: чуть больше розмарина – чай получится горьковатым, больше имбиря – острым), затем положите зелёный чай. Залейте всё кипятком и дайте настояться в течение 5-7 минут.