Яблочный чай

На 100 грамм:
Калорийность: **8 ккал.**
Углеводы: **2 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochnyj-chaj/

Ингредиенты:
- яблоки 4 шт
- имбирь 40 гр
- корица 1 палочка
- кардамон 1 ст.л
- вода 800 мл
- стевия по вкусу

Приготовление:
У яблок специальным ножом удалить сердцевину.
Порезать яблоки кольцами.
Корень имбиря очистить и натереть на средней терке.
Сложить имбирь и яблоки в термос, залить горячей водой 95С, добавить стевию и специи.
Настаивать чай минимум 30 минут. Лучше оставить в термосе на ночь. Как бодрящий напиток, этот чай рекомендуется пить в первой половине дня.