За чаем не скучаем: 10 рецептов горячих напитков

На 100 грамм:
Калорийность: **47.14 ккал.**
Белки: **0.52 г.**
Жиры: **0.26 г.**
Углеводы: **12.59 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/za-chaem-ne-skuchaem-10-receptov-goryachih-napitkov/

1. Клюквенный чай

Ингредиенты:
- 60 г апельсина
- 50 г лимона
- 40 мл апельсинового сока
- 50 мл сахарного сиропа (50 г сахара и 50 мл воды прогреть до растворения сахара)
- 50 г клюквы (можно использовать замороженную)
- 1 палочка корицы
- 400 мл кипятка

Приготовление:
Апельсин нарезать небольшими кусочками и вместе с клюквой поместить в чайник. Добавить апельсиновый сок, сахарный сироп и палочку корицы. Залить все кипятком, дать настояться в течение 15 минут.

2. Чай «Горячий цитрус»

Ингредиенты:
- 60 г апельсина
- 50 г лимона
- 40 мл апельсинового сока
- 50 мл сахарного сиропа (50 г сахара и 50 мл воды прогреть до растворения сахара)

- 50 г клюквы (можно использовать замороженную)
- 1 палочка корицы
- 400 мл кипятка

Приготовление:
Апельсин нарезать небольшими кусочками и вместе с клюквой поместить в чайник. Добавить апельсиновый сок, сахарный сироп и палочку корицы. Залить все кипятком, дать настояться в течение 15 минут.

3. Чай «Транссибирский экспресс»

Транссибирский экспресс – легендарный поезд, связывающий Европу и Азию по длиннейшей железной дороге. В честь него и назван чай, который объединяет ароматы азиатского имбиря и распространенной в России облепихи. Помимо бесценных лечебных свойств, имбирь эффективно борется с переутомлением, усталостью и напряжением, а облепиха – это незаменимый природный поливитамин.

Ингредиенты:
- 60 г апельсина
- 50 г лимона
- 40 мл апельсинового сока
- 50 мл сахарного сиропа (50 г сахара и 50 мл воды прогреть до растворения сахара)
- 50 г клюквы (можно использовать замороженную)
- 1 палочка корицы
- 400 мл кипятка

Приготовление:
Апельсин нарезать небольшими кусочками и вместе с клюквой поместить в чайник. Добавить апельсиновый сок, сахарный сироп и палочку корицы. Залить все кипятком, дать настояться в течение 15 минут.

4. Имбирный чай

Ингредиенты:
- 60 г апельсина
- 50 г лимона
- 40 мл апельсинового сока
- 50 мл сахарного сиропа (50 г сахара и 50 мл воды прогреть до растворения сахара)
- 50 г клюквы (можно использовать замороженную)
- 1 палочка корицы
- 400 мл кипятка

Приготовление:
Апельсин нарезать небольшими кусочками и вместе с клюквой поместить в чайник. Добавить апельсиновый сок, сахарный сироп и палочку корицы. Залить все кипятком, дать настояться в течение 15 минут.

5. Яблочно-ванильный чай

Ингредиенты:
- 60 г апельсина
- 50 г лимона
- 40 мл апельсинового сока
- 50 мл сахарного сиропа (50 г сахара и 50 мл воды прогреть до растворения сахара)
- 50 г клюквы (можно использовать замороженную)

- 1 палочка корицы
- 400 мл кипятка

Приготовление:
Апельсин нарезать небольшими кусочками и вместе с клюквой поместить в чайник. Добавить апельсиновый сок, сахарный сироп и палочку корицы. Залить все кипятком, дать настояться в течение 15 минут.

6. Чай «Ягодный микс»

Ингредиенты:
- 60 г апельсина
- 50 г лимона
- 40 мл апельсинового сока
- 50 мл сахарного сиропа (50 г сахара и 50 мл воды прогреть до растворения сахара)
- 50 г клюквы (можно использовать замороженную)
- 1 палочка корицы
- 400 мл кипятка

Приготовление:
Апельсин нарезать небольшими кусочками и вместе с клюквой поместить в чайник. Добавить апельсиновый сок, сахарный сироп и палочку корицы. Залить все кипятком, дать настояться в течение 15 минут.

7. Согревающий чай

Ингредиенты:
- 60 г апельсина
- 50 г лимона
- 40 мл апельсинового сока
- 50 мл сахарного сиропа (50 г сахара и 50 мл воды прогреть до растворения сахара)
- 50 г клюквы (можно использовать замороженную)
- 1 палочка корицы
- 400 мл кипятка

Приготовление:
Апельсин нарезать небольшими кусочками и вместе с клюквой поместить в чайник. Добавить апельсиновый сок, сахарный сироп и палочку корицы. Залить все кипятком, дать настояться в течение 15 минут.

8. Безалкогольный глинтвейн

Ингредиенты:
- 60 г апельсина
- 50 г лимона
- 40 мл апельсинового сока
- 50 мл сахарного сиропа (50 г сахара и 50 мл воды прогреть до растворения сахара)
- 50 г клюквы (можно использовать замороженную)
- 1 палочка корицы
- 400 мл кипятка

Приготовление:
Апельсин нарезать небольшими кусочками и вместе с клюквой поместить в чайник. Добавить

апельсиновый сок, сахарный сироп и палочку корицы. Залить все кипятком, дать настояться в течение 15 минут.

9. Чай с облепихой и айвовым вареньем

Ингредиенты:
- 60 г апельсина
- 50 г лимона
- 40 мл апельсинового сока
- 50 мл сахарного сиропа (50 г сахара и 50 мл воды прогреть до растворения сахара)
- 50 г клюквы (можно использовать замороженную)
- 1 палочка корицы
- 400 мл кипятка

Приготовление:
Апельсин нарезать небольшими кусочками и вместе с клюквой поместить в чайник. Добавить апельсиновый сок, сахарный сироп и палочку корицы. Залить все кипятком, дать настояться в течение 15 минут.

10. Ромашковый чай с бузиной и клюквой

Ингредиенты:
- 60 г апельсина
- 50 г лимона
- 40 мл апельсинового сока
- 50 мл сахарного сиропа (50 г сахара и 50 мл воды прогреть до растворения сахара)
- 50 г клюквы (можно использовать замороженную)
- 1 палочка корицы
- 400 мл кипятка

Приготовление:
Апельсин нарезать небольшими кусочками и вместе с клюквой поместить в чайник. Добавить апельсиновый сок, сахарный сироп и палочку корицы. Залить все кипятком, дать настояться в течение 15 минут.