«зимний фреш»

На 100 грамм:
Калорийность: **14,83 ккал.**
Белки: **0,25 г.**
Жиры: **0,06 г.**
Углеводы: **3,43 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zimnij-fresh/

Ингредиенты:
- чай (любой понравившийся с пряностями или травами) 3 ст. ложки
- вода 1л
- имбирь 30 г (или треть среднего корня имбиря)
- апельсин 1 шт
- лимон 1 шт
- корица молотая 0,5 ч. ложки
- мёд 4 ч. ложки

Приготовление:
Имбирь тонко нарезать или натереть на терке.
Нагреть воду, не доводя до кипения, сразу добавить в нее тертый имбирь.
Нарезать кружочками лимон и апельсин, добавить в напиток по вкусу (можно добавить половину лимона и один апельсин).
В чайник с имбирем и лимоном насыпать чай, добавить корицу.
Дать напитку настояться 5 мин. Перед подачей в каждую чашку положить по ложке мёда.