Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Облепиховый чай

14 ноября 2015 10:13 · https://open-cook.ru/recipes/oblepikhovyj-chaj



Облепиховый чай - это заряд витаминов и вкуса! Облепиха, пряности, розмарин, мед - отличный напиток, чтобы согреть холодным зимним вечером, зарядить организм витаминами и подарить радость. Полезно, вкусно, согревающе - что еще нужно :)

Катя (тренер, нутрициолог):

Основной ингредиент как холодного, так и горячего напитка, облепиха. Мы не просто так выбрали эту зимнюю ягоду. Главное в нашем случае сочетание пользы и вкуса. Вкус мы гарантируем, а вот о пользе напомним. В ягодах облепихи содержатся каротины и каротиноиды, необходимые для сохранения зрения, нормальному протеканию процессов

роста, репродуктивной функции, полового развития, эндокринных процессов, противодействия бактериальным и грибковым заболеваниям, на благо здоровья кожи и слизистых. При этом облепиха богата витаминами группы В - а это здоровье сердца, желудка, кишечника, нервной системы. В общем, такой природный нектар уж точно не будет лишним на новогоднем столе блюстителя правильного питания.

На 2 порции:

- 150-200 облепихи (можно использовать как свежую, так и замороженную)
- 1 веточка розмарина
- 1 палочка корицы
- 1 звезда бадьяна
- 2-3 ч.л. меда (можно больше, если хотите послаще)
- 2 стакана воды

Облепиху разморозить и выложить в небольшой ковшик или маленькую кастрюлю, добавить веточку розмарина, размять картофельной толкушкой или ложкой.



Добавить бадьян и корицу.



Влить воду и довести до кипения. Можно кипятить не больше 1 минуты. Добавить мед и размешать до полного его растворения.



Процедить через сито и разлить по кружкам (или стаканам для глинтвейна).



Приятного аппетита!