

## **ЧАИ С ПЛОДАМИ ШИПОВНИКА**

Для приготовления этого [чая](#) необходимо взять по 2 столовых ложки плодов шиповника и цветков ромашки.

Сушеные плоды шиповника нужно хорошо измельчить. Положить в посуду и залить 0,5 л кипятка. Поставить на огонь и проварить в течение 5 минут. Затем к этому отвару нужно добавить высушенные цветки ромашки и все перемешать. Дать настояться под закрытой крышкой в течение 10 минут. Потом готовый чай нужно процедить и принимать с медом или сахаром. Такой чай хорошо очищает организм, а также снабжает его необходимыми витаминами.



## **ШИПОВНИКОВЫИ ЧАИ**

Для того чтобы приготовить такой чай, необходимо взять 200 г плодов шиповника, 1 л воды, сахар по вкусу.

Плоды шиповника нужно промыть и высыпать в посуду. Залить водой и поставить на огонь. Проварить в течение 5 минут. Снять с огня и дать настояться 20 минут. После этого настой готов. Такой чай можно пить с сахаром или медом.

### **ЧАИ РОМАШКОВЫИ С ШИПОВНИКОМ**

□ Для того чтобы приготовить такой чай, необходимо взять по 1 столовой ложке плодов шиповника и цветков ромашки.

Плоды шиповника нужно промыть и измельчить. Высыпать в посуду и залить 300 г кипятка, потом поставить на огонь. Прокипятить смесь нужно в течение 8 минут. Потом к полученному отвару нужно добавить сушеные цветки ромашки. Все перемешать и дать настояться под закрытой крышкой в течение 10 минут. Потом готовый чай нужно процедить и добавить в него мед или сахар. Такой травяной чай с ромашкой и шиповником насыщает организм витаминами и хорошо утоляет жажду.

### **ЧАИ ИЗ ШИПОВНИКА С МЕДОМ**

Для приготовления этого чая необходимо взять по 6 столовых ложек плодов шиповника.

Плоды нужно хорошо измельчить и высыпать в посуду. Взять 1 л теплой воды и залить измельченные плоды и дать настояться в течение 15 минут. Затем поставить на слабый огонь и прокипятить в течение 10 минут. Добавить 200 г яблочного отвара и мед по вкусу. Все перемешать и процедить. Яблочный отвар готовится следующим образом.

Кожуру или яблоки нужно измельчить и залить водой. Поставить на огонь и проварить в течение 15 минут. Затем снять с огня и процедить. Такой чай восстанавливает не только утраченные силы, но также насыщает организм всеми необходимыми витаминами и полезными веществами.

