

ЧАИ ИЗ КРЫЖОВНИКА

Для того чтобы приготовить такой чай, необходимо взять 1 столовую ложку черного листового чая, цедру апельсина, 1 л воды и сахар.

Ягоды нужно положить в посуду, залить водой и поставить на огонь. Довести до кипения и проварить в течение 2 минут и снять с огня. В нагретый заварной чайник высыпать черный чай. К чаю нужно добавить цедру апельсина. Готовый настой из крыжовника нужно процедить и залить подготовленную смесь из чая и цедры. Дать настояться и потом процедить. В чай добавить сахар по вкусу. Этот чай очень ароматен и полезен.

ВИТАМИННЫЙ ЧАИ

Для того чтобы приготовить такой чай, необходимо взять по 1 столовой ложке сухих листьев вишни, смородины и травы зверобоя.

Листья и траву нужно измельчить и высыпать в посуду. Взять стакан кипятка и залить полученную смесь. Дать настояться в течение 15 минут и потом процедить. В процеженный чай можно добавить сок клюквы и мед.

ВИШНЕВО-СМОРОДИНОВЫИ ЧАИ

Для приготовления этого чая необходимо взять 3 г черного чая, 200 г сока черной смородины, полстакана листьев вишни, 1 л воды и сахар.

В нагретый заварной чайник высыпать черный чай. Листья вишни измельчить и добавить к чаю. Перемешать и полученную массу залить кипятком. Добавить в чай сок смородины и дать настояться. Потом процедить и добавить сахар. Чай готов к употреблению.

ВИШНЕВЫИ ЧАИ



Для приготовления этого чая необходимо взять по 2 столовых ложки гранулированного чая и вишневого варенья, 1 л воды.

В нагретый заварной чайник высыпать черный чай и залить 0,5 л кипятка. Дать настояться 10-15 минут. Потом нужно процедить и добавить в него вишневое варенье. Такой чай полезен после баньки, так как хорошо утоляет жажду и обогащает организм витаминами.

▣ **ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ**

Для того чтобы приготовить такой [чай](#), необходимо взять 0,3 кг яблочной кожуры или нарезанных яблок.

Кожуру или яблоки нужно измельчить и залить водой. Поставить на огонь и проварить в течение 15 минут. Процедить и этим отваром залить зеленый чай. Накрыть полотенцем и дать настояться в течение 20 минут. Чай готов к употреблению. Такой чай хорошо помогает против склероза и подагры, а также помогает при простудном кашле и обладает кровеотворным свойством.

ЧАЙ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК С МЕДОМ

Для приготовления этого чая необходимо взять 1 стакан сушеных яблок, нарезанных ломтиками, 2 л воды.

Взять сушеные яблоки и залить водой. Поставить на огонь и проварить в течение 40 минут. В конце варки можно добавить немного мяты. Все перемешать и процедить. В полученный чай добавить столовую ложку меда или сахар. Такой чай утоляет жажду и насыщает организм полезными веществами.

