

ШИПОВНИКОВЫИ ЧАИ

Для приготовления такого чая, нужно взять по 40-50 г сухих плодов шиповника и цветков ромашки, 2 стакана крутого кипятка, 1 столовую ложку меда.

Плоды шиповника нужно промыть и измельчить. Высыпать в посуду и залить кипятком. Поставить на слабый огонь и прокипятить в течение 10 минут. Затем в отвар добавить ромашку и дать настояться под закрытой крышкой в течение 10 минут. Потом процедить и добавить в чай подготовленный мед.

ЧАИ ШИПОВНИКОВЫИ С МОРОШКОЙ

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 60 г плодов и листьев шиповника, 40 г листьев морошки, 2 стакана кипятка и мед по вкусу.

Плоды нужно измельчить и перемешать с листьями. Затем взять 40 г готовой смеси и высыпать в термос. Залить вечером кипятком и дать настояться до утра. Потом утром процедить и пить по 100 г 3 раза в день, добавляя перед приемом в чай мед.