

Необходимо взять: 10 г порошка стевии, по 150 г сухих плодов шиповника, сушеной моркови и рябины, по 0,5 стакана сушеной черной смородины и сухих листьев земляники.

Все подготовленные компоненты необходимо хорошо перемешать и использовать для заварки. В заварной чайник всыпать 40 г готовой смеси витаминного чая и залить 400 г кипятка. Дать настояться в течение 5-7 минут.