

Необходимо взять: по 20 г смородины и шиповника.

Все компоненты необходимо перемешать и взять 1 столовую ложку приготовленной смеси. Положить в заварной чайник и заварить 400 г кипятка. Потом нужно добавить 7-8 г порошка стевии и дать настояться в течение 1 ч в плотно закрытой посуде. После чего нужно процедить через марлю и чай готов к употреблению.