

Имбирный чай с яблоками



На 100 грамм:
Калорийность: **18.97 ккал.**
Белки: **0.07 г.**
Жиры: **0.05 г.**
Углеводы: **4.51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/imbirnyj-chaj-s-yablokami/>

Ингредиенты:

- корень имбиря - 30 гр
- вода - 2,5 литра
- яблоки - 2 шт
- лимон - половинка
- сахар - 100 гр

Приготовление:

Натереть корень имбиря на крупной терке, положить в эмалированную кастрюлю и залить водой.

Поставить на огонь, как закипит, убавить огонь, добавить вымытые и нарезанные дольками яблоки и кипятить на медленном огне 3-5 минут.

Огонь выключить и настоять 10 минут. Добавить сок половинки лимона и сахар. Напиток готов.

Сахар можно заменить фруктозой. Или подслащивать уже немного остывший напиток медом (в слишком горячей жидкости мед теряет все свои полезные свойства).