

Напиток для плоского животика



На 100 грамм:
Калорийность: **13.19 ккал.**
Белки: **0.15 г.**
Жиры: **0.11 г.**
Углеводы: **2.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/napitok-dlya-ploskogo-zhivotika/>

Ингредиенты:

- корень имбиря - 1 штука длиной 10 см
- красные яблоки - 10-12 штук
- цедра и сок 2-х лимонов
- натуральный мед по вашему вкусу
- 1-2 палочки корицы
- вода 4-5 литров

Этот напиток не только насыщает организм полезными веществами, витаминами и микроэлементами, но и позволяет уйти лишним килограммам. Способность сжигать жир благодаря уникальным, но доступным каждому компонентам: имбирю, меду и яблокам - проявляется после систематического употребления напитка.

Имбирь - это лекарь, который укрепляет иммунную систему, улучшает кровообращение и очищает организм. Благодаря этим свойствам снижается вес, а также значительно улучшается состояние и цвет кожи.

Лимон - источник витамина С. Мед - кладезь полезных веществ! Корица обладает удивительными свойствами улучшать кровообращение и тонизировать организм. Ее аромат улучшает настроение. Яблоки - источник пектинов и клетчатки, витаминов и железа.

Приготовление:

Имбирь очистите, нарежьте пластинками и поместите в кастрюлю. На яблоках сделайте небольшие надрезы и вместе с лимонной цедрой и палочками корицы добавьте к имбирю. Залейте водой (4-5 литров), доведите до кипения и проварите около 3-х минут. Снимите с огня и процедите через сито. Накройте крышкой и дождитесь пока напиток остынет и настоится. В теплый напиток добавьте мед и лимонный сок. Сладость напитка

регулируйте по своему усмотрению. Напиток можно пить как в теплом, так и в холодном виде.