

Имбирно-мятный зеленый чай

Зеленый чай незаменим для утоления жажды, для поднятия настроения, для преодоления вялости, для поднятия тонуса. Зеленый чай с имбирем хорошо сочетается с лимоном, с мятой; можно добавлять в него сахар, мед, перец, всякие пряные растения по вкусу. Вообще, сочетание имбиря с лимоном и медом - рецепт здоровья и похудения, который известен уже много лет. Попробуйте сами!



Ингредиенты

Вода	2 л
имбирь	3 ч.л.
чай зеленый	4 ч.л.
лимон	0,5 шт.
мята сухая	1 ч.л.
мед	5-6 ст.л

[Таблица мер и весов](#)

1 Шаг 1



Взять чай зеленый, имбирь молотый (у меня готовый), можно взять свежий корень, натертый на терке, мяту и лимон. Заварить кипятком 95 -100 градусов. Положить лимон и дать настояться в течение получаса. Затем добавить мед. Если нет меда, то сахар примерно 6-8 ст. ложек.

2 Шаг 2



Можно пить горячим, а можно охладить. И хранить в холодильнике. Пить охлажденным в жару. Очень благоприятно действует на нервную систему, и для тех, кто следит за весом. Приятного чаепития!

Готовьте зеленый чай с имбирем, медом и лимоном - рецепт здоровья и похудения поможет вам и вашим близким держать свое тело в тонусе!