

# Czaj

Specjalny przepis na czaj. W naszej propozycji polecamy dodanie takich przypraw, jak kardamon, cynamon czy... pieprz.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

1 szklanka (250 ml) mleka  
3 strączki kardamonu, lekko zmiążdżone  
1 kawałek cynamonu  
1/2 łyżeczki mielonego imbiru  
4 goździki  
4 ziarna pieprzu  
2 łyżki listków herbaty  
2 łyżeczki miodu

## PRZYGOTOWANIE:

Wlać do małego rondla mleko i 1/2 szklanki (250 ml) wody. Dodać kardamon, cynamon, imbir, goździki i pieprz. Doprowadzić płyn do wrzenia na niezbyt dużym ogniu. Gdy zaczną wrzeć,

wyłączyć palnik i wsypać listki herbaty, a następnie odstawić czaj na 10 minut. Dodać miód. Przebrać płyn przez sitko do ogrzanego dzbanka. Nalać do dwóch szklanek i podawać.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 PORCJA ZAWIERA 494 kJ, 118 kcal, 4 g białka, 5 g tłuszczu (3 g NKT), 14 g węglowodanów (12 g cukru), 1 g błonnika, 56 mg soli

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*