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 zmiażdżone
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 zacznie wrzeć,

wyłączyć palnik i wsypać listki herbaty, a następnie odstawić czaj na 10 minut. Dodać miód. Przelać 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