

detkityumen.ru

Согреваемся вкусно: пять рецептов зимнего чая

Что может быть приятнее дружной прогулки всей семьей на свежем морозном воздухе? Только вернуться домой и греться под теплым уютным пледом с чашечкой ароматного зимнего чая. Рецепты этого замечательного напитка сегодня и обсудим.

Солнечная облепиха

Сластенам добавьте в чашку ложку меда — вкус чая от этого станет еще богаче

Лучший зимний чай получается из самых обычных черных чайных листьев без всяких добавок. Из всех сортов именно они оказывают мощное согревающее действие. Обладая мягким приятным вкусом и нейтральным ароматом, черный чай идеально сочетается с любыми ингредиентами, будь то фрукты, ягоды, травы или коренья. Прекрасным дополнением к нему станет облепиха. Эта ягода таит в себе вдвое больше витамина С, чем любые цитрусы, а также массу антиоксидантов и полезных ненасыщенных жирных кислот. Протираем 150 г облепихи с сахаром по вкусу и варим смесь на слабом огне 5 минут. Выкладываем ягодное пюре в термос, добавляем 1 ст. л. черного чая, 3 ст. л. варенья из айвы, 50 мл грушевого сока и заливаем смесь 500 мл кипятка. Настаиваем напиток 20–30 минут, и можно приступать к чаепитию. Сластенам добавьте в чашку ложку меда — вкус чая от этого станет еще богаче.

Пламенный апельсин

Если вы основательно продрогли, согревающий чай с апельсином вернет к жизни после первого глотка

Цитрусы всех мастей — самый доступный источник аскорбиновой кислоты, которой так не хватает организму зимой. Она защищает от простудных заболеваний, ускоряет обмен веществ, улучшает работу мозга, замедляет старение клеток, делает кожу и волосы здоровыми. Если вы основательно продрогли, согревающий чай с апельсином вернет к жизни после первого глотка. Особенно если добавить в него ароматные пряности. Разрезаем 2 апельсина с кожурой пополам и нарезаем дольками. Натираем на мелкой терке 1,5 см корня свежего имбиря. Складываем ингредиенты в заварочный чайник, добавляем палочку корицы, 2 звездочки бадьяна и 3–4 бутона сушеной гвоздики. Заливаем смесь литром кипятка и завариваем 30–40 минут. У этого благоухающего напитка есть одно весьма ценное секретное свойство: при частом его употреблении избавиться от лишних килограммов получится гораздо быстрее.

Исцеляющий шиповник

Наши бабушки и мамы заботливо заваривали для всей семьи главный зимний горячий напиток — настой из шиповника. Это великолепное лекарство от простуды, которое снимает головную боль, смягчает воспаление в горле, гасит приступы кашля и обладает мощными бактерицидными свойствами. А еще напиток из шиповника наполняет организм приятным теплом и бодростью. Хорошенько прогреваем термос и засыпаем в него 4–5 ст. л. слегка размятых ягод шиповника, по 1 ч. л. сухих листьев и ягод ежевики, 3–4 листика свежей мяты и заливаем все литром крутого кипятка. Настаиваем смесь 5–10 минут, затем открываем термос и даем пару выйти наружу. Когда настой немного остынет, плотно закрываем его крышкой и настаиваем еще 7–10 минут. Целебный эффект этого чудесного напитка возрастет, если пить его вприкуску с вашими любимыми сухофруктами или гречишным медом.

Яблочно-ванильная нега

Этот дивный напиток домашние попросят приготовить еще не раз

Яблоки — один из самых наших любимых фруктов. И даже трескучие морозы не в силах разрушить это светлое чувство. К тому же зимой эти плоды могут быть очень полезными. Печеные яблоки избавляют от сухого кашля, а отваром из свежих плодов лечат ангину и бронхит. Их тонкий освежающий вкус прекрасно дополнит любой согревающий зимний напиток. Неслучайно яблоки добавляют в пунш, глинтвейн и прочие горячительные коктейли. Ну а для семейного чаепития лучше подойдет яблочно-ванильный чай. Нарезаем кубиками 250 г яблока, 250 г груши, 100 г мякоти апельсина и 50 г лимона. Складываем фруктовую смесь в заварочный чайник, поливаем ее 80 мл ванильного сиропа, добавляем палочку корицы, литр кипятка и завариваем 15–20 минут. Сироп можно заменить ванильным сахаром, а для более насыщенного вкуса добавить горсть малины. Этот дивный напиток домашние попросят приготовить еще не раз.

Ягодная безмятежность

Пусть с этими зимними напитками ваши семейные чаепития станут еще душевнее и подарят массу приятных моментов

В старину на Руси согревались душистыми травяными настоями с изюмом, щедро сдабривая их медом. Эту мудрость можно смело взять на вооружение. Обилие магния и витаминов группы В в изюме помогает снять накопленную за день усталость и расслабиться. Активные вещества облегчают боль в горле, смягчают кашель и обладают согревающим эффектом. Достойной парой изюму станет вишня, богатая витамином С и антиоксидантами. Эта ягода питает клетки организма калием и железом, защищает сердце и сосуды от болезней. Засыпаем на дно кастрюли смесь из 1 ч. л. корицы, 3–4 сушеных гвоздик, ½ ч. л. мускатного ореха и ½ ч. л. молотого имбиря. Вливаем 4 стакана горячей воды, кипятим 10 минут и процеживаем. Добавляем в отвар половину апельсина дольками, горсть светлого изюма и 1½ стакана вишни. Снова доводим его до кипения, снимаем с огня и не мешкая разливаем по чашкам.

Пусть с этими зимними напитками ваши семейные чаепития станут еще душевнее и подарят массу приятных моментов.

<https://www.edimdoma.ru>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category146/5340/