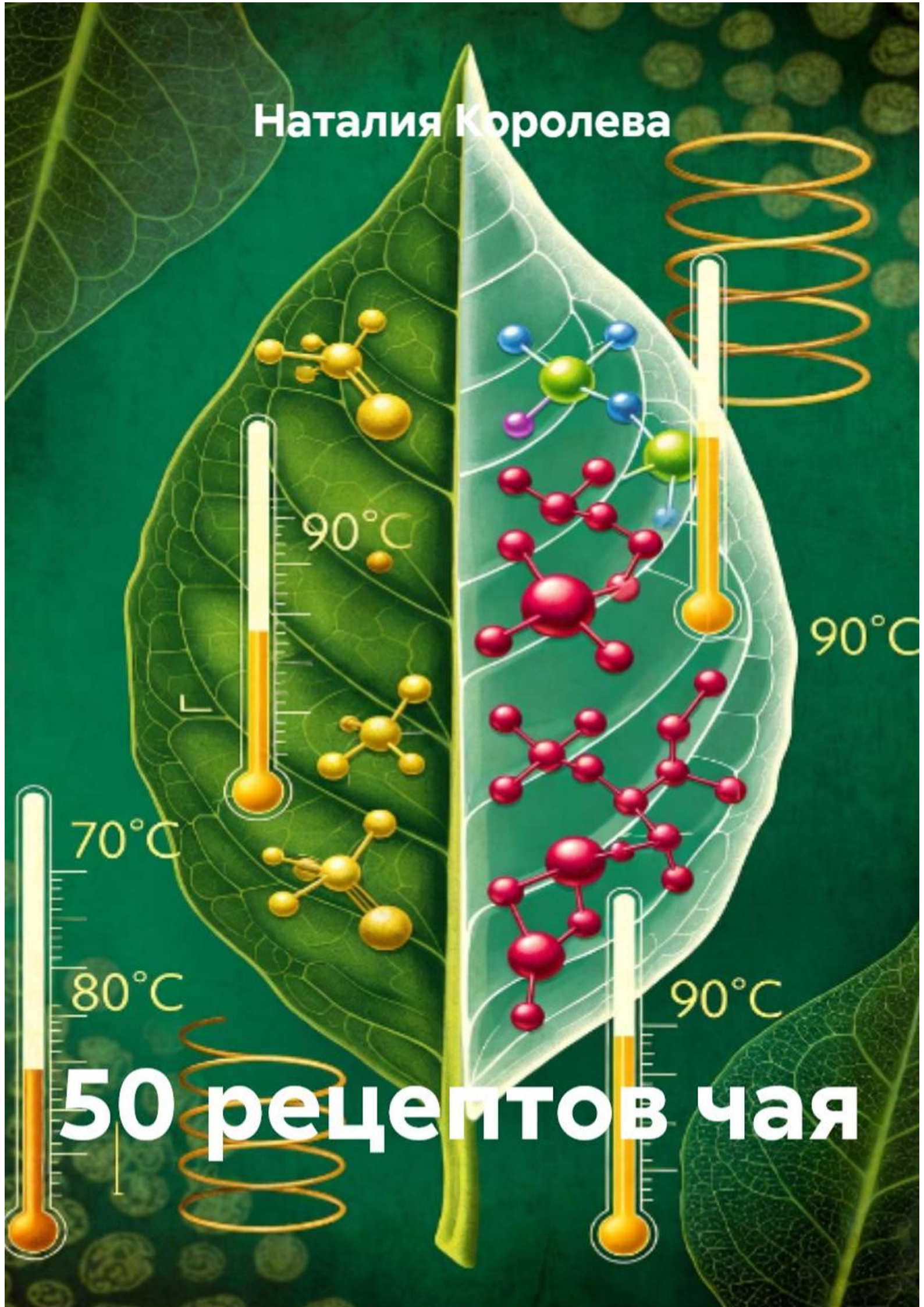


Наталия Королева



50 рецептов чая

Наталия Королева

50 рецептов чая

«Автор»

2025

Королева Н.

50 рецептов чая / Н. Королева — «Автор», 2025

Искусство приготовления ароматного и вкусного напитка, любимого многими людьми по всему миру — чаю. Я собрала разнообразные рецепты, каждый из которых отличается уникальностью вкуса и полезными свойствами. Здесь вы найдете традиционные русские рецепты, экзотические восточные вариации, травяные настои и чайные коктейли. Каждый рецепт сопровождается рекомендациями по выбору ингредиентов, правильному завариванию и подаче.

© Королева Н., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Глава	5
Раздел 1: Традиционные русские рецепты.	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Наталия Королева

50 рецептов чая

Глава

Я собрала разнообразные рецепты, каждый из которых отличается уникальностью вкуса и полезными свойствами. Здесь вы найдете традиционные русские рецепты, экзотические восточные вариации, травяные настои и чайные коктейли. Каждый рецепт сопровождается рекомендациями по выбору ингредиентов, правильному завариванию и подаче.

Книга разделена на разделы для удобства:

Традиционные русские рецепты (рецепты 1–15) Экзотические восточные вариации (рецепты 16–30) Травяные настои (рецепты 31–40) Чайные коктейли (рецепты 41–50)

Каждый рецепт включает:

Список ингредиентов (на 1–2 порции) Инструкции по завариванию. Советы по подаче и полезные свойства.

Приятного чтения и наслаждения чаем!

Раздел 1: Традиционные русские рецепты.

Рецепт 1: Классический черный чай с лимоном.

Ингредиенты: 1 ч.л. черного чая (листового), 1 ломтик лимона, сахар по вкусу, 200 мл кипятка. Заваривание: Залейте чай кипятком, настаивайте 5 минут. Добавьте лимон и сахар. Подача: Горячий, с печеньем. Полезно для иммунитета благодаря витамину С.

Рецепт 2: Чай с малиной и медом.

Ингредиенты: 1 ч.л. черного чая, 2 ст.л. свежей малины, 1 ч.л. меда, 200 мл кипятка. Заваривание: Заварите чай, добавьте малину и мед, настаивайте 3 минуты. Подача: В теплом виде, осенью. Помогает при простудах.

Рецепт 3: Иван-чай с мятой.

Ингредиенты: 1 ч.л. иван-чая, 3 листика свежей мяты, 200 мл кипятка. Заваривание: Залейте кипятком, настаивайте 7 минут. Подача: Холодный или горячий. Успокаивает нервную систему.

Рецепт 4: Черный чай с смородиновым вареньем.

Ингредиенты: 1 ч.л. черного чая (листового), 1 ч.л. смородинового варенья, 200 мл кипятка. Заваривание: Залейте чай кипятком, настаивайте 4 минуты. Добавьте варенье и размешайте. Подача: Горячий, с пирожными. Богат витаминами, укрепляет иммунитет.

Рецепт 5: Иван-чай с душицей и мятой.

Ингредиенты: 1 ч.л. иван-чая, 1 ч.л. сушеной душицы, 2 листика свежей мяты, 200 мл кипятка. Заваривание: Смешайте травы с чаем, залейте кипятком, настаивайте 6 минут. Подача: Теплый, вечером. Успокаивает желудок и нервную систему.

Рецепт 6: Чай с гвоздикой и корицей.

Ингредиенты: 1 ч.л. черного чая, 2 шт. гвоздики, 1/4 ч.л. молотой корицы, сахар по вкусу, 200 мл кипятка. Заваривание: Добавьте специи к чаю, залейте кипятком, настаивайте 5 минут. Подача: Горячий, с пряниками. Согревает и улучшает пищеварение.

Рецепт 7: Зеленый чай с медом и лимонником.

Ингредиенты: 1 ч.л. зеленого чая, 1 ч.л. меда, 1/2 ч.л. сушеного лимонника, 200 мл кипятка. Заваривание: Заварите чай, добавьте мед и лимонник, настаивайте 3 минуты. Подача: Утром, для бодрости. Повышает энергию и концентрацию.

Рецепт 8: Чай с брусникой и сахаром.

Ингредиенты: 1 ч.л. черного чая, 2 ст.л. свежей или сушеной брусники, сахар по вкусу, 200 мл кипятка. Заваривание: Залейте чай и бруснику кипятком, настаивайте 4 минуты. Подача: Холодный летом, горячий зимой. Антиоксиданты для здоровья сердца.

Рецепт 9: Иван-чай с чабрецом и медом.

Ингредиенты: 1 ч.л. иван-чая, 1 ч.л. сушеного чабреца, 1 ч.л. меда, 200 мл кипятка. Заваривание: Смешайте чабрец с чаем, залейте кипятком, добавьте мед, настаивайте 5 минут. Подача: Перед сном. Успокаивает и облегчает дыхание.

Рецепт 10: Чай с имбирем и лимоном.

Ингредиенты: 1 ч.л. черного чая, 1 ч.л. сушеного липового цвета, 2 ст.л. свежей малины, 200 мл кипятка. Заваривание: Залейте смесь кипятком, настаивайте 6 минут. Подача: Теплый, осенью. Помогает при гриппе и укрепляет иммунитет.

Рецепт 11: Чай с липовым цветом и малиной.

Ингредиенты: 1 ч.л. черного чая, 1 ч.л. сушеного липового цвета, 2 ст.л. свежей малины, 200 мл кипятка. Заваривание: Залейте смесь кипятком, настаивайте 6 минут. Подача: Теплый, осенью. Помогает при гриппе и укрепляет иммунитет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.