



Состав:

100 г свежемороженой облепихи

0,5 л воды

2 ст.л. (без горки) сахара

Рецепт облепихового чая:

Замороженную облепиху разморозить при комнатной температуре, поместить в небольшую пиалу и немного подавить при помощи столовой ложки, затем положить в заварочный чайник и залить 0,5 л кипятка, накрыть крышкой и полотенцем. Оставить завариваться на 3-4 минуты, затем добавить сахар и размешать.

Приятного аппетита!

Облепиха с давних времен славится своими лечебными свойствами. В плодах облепихи содержится множество витаминов и минералов: витамины С, Е, А, В1, В2, Р, РР, К, F, фолиевая, олеиновая, линолевая, пальмитиновая и стеариновая кислоты, дубильные вещества.

Благодаря такому уникальному составу плоды и листья облепихи широко применяют как средства профилактики авитаминоза, при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта и ожогов.