

Napój z zielonej herbaty z jabłkiem, pomarańczą i owocem jałowca

Składniki:

- 1 łyżeczka zielonej herbaty
- 500ml wody
- 5 plasterków jabłka
- 3 plasterki pomarańczy
- 4 szt. owocu jałowca

Wykonanie:

Do rondla włóż jabłka, pomarańczę i owoce jałowca oraz pół litra zimnej wody. Wstaw rondel na mały ogień i zagotuj wodę. Po kilku minutach, gdy woda przestygnie, dodaj do rondla zieloną herbatę. Herbatę zaparzaj ok. 5 minut, a następnie przecedź ją przez sito i przelej do szklanek.