Яблочный чай с корицей – напиток, рецепт которого родом из Турции. Это приятный на вкус и очень ароматный чай, который можно подавать горячим или холодным, в любом виде он сохраняет свои вкусовые качества.

## Полезные свойства яблочного чая с корицей

Напиток из яблок и корицы, помимо своего бодрящего насыщенного вкуса, имеет большое количество полезных свойств:

* Активизирует обмен веществ.
* Выводит токсины из организма.
* Восстанавливает водный баланс, уменьшает отеки.
* Богат витаминами А, В, С, Р, РР.
* Содержит большое количество микроэлементов, в том числе, железа и калия.
* Подавляет аппетит за счет содержания аминокислот и фруктозы.
* Снижает уровень холестерина крови.

## Рецепты яблочного чая с корицей

Приготовить яблочный чай с корицей можно несколькими способами, напиток не потеряет своих свойств и неповторимого вкуса независимо от выбранного рецепта.

Традиционный рецепт чая с яблоками и корицей – это добавление в заваренный черный чай яблочного отвара. Отвар готовится из двух крупных яблок, которые необходимо порезать на кусочки, залить водой и варить в течение четверти часа, добавив после закипания четыре палочки корицы. Затем отвар, предварительно настояв полчаса, смешивают с 2 стаканами свежезаваренного черного чая и доводят до кипения. После этого напиток можно разлить по чашкам, добавив по вкусу мед или сахар.

Вместо черного чая можно использовать зеленый или каркаде, вкус напитка это не ухудшит, зато прибавит пользы. Если добавить в готовый чай сок лимона или лайма можно усилить его полезные свойства, ведь лимон – это природный диуретик, выводящий лишнюю жидкость и помогающий справиться с отеками. Также цитрусовые содержат большое количество витамина С, горячий яблочный чай с добавлением лимона станет отличным средством профилактики простудных заболеваний.

В случаях, если употребление чая не желательно, напиток из яблок с корицей можно сделать и без него. Самый простой способ приготовления яблочного чая с корицей, который можно использовать, например, во время обеденного перерыва заключается в следующем. Среднее яблоко нужно порезать на небольшие кубики и положить в заварочный чайник вместе с палочкой корицы, после чего залить кипятком и настоять 10-15 минут. Вкусный и полезный напиток готов к употреблению.

Холодный яблочный чай с корицей и мятой – для приготовления такого освежающего напитка нужно взять за основу обычный яблочный чай, добавить в него мяту и лимонную цедру. Напиток необходимо настоять и охладить, добавив кусочки льда. Холодный яблочный чай – один из лучших напитков в жаркую погоду для утоления жажды и возвращения бодрости.

Если не нашлось палочек корицы, чай из яблок можно приготовить с добавлением коричного порошка или коричного сиропа, вкусовые характеристики напитка не пострадают, но процесс приготовления можно немного упростить. При желании, кроме традиционных ингредиентов, можно разнообразить рецептуру добавлением гвоздики, имбиря, апельсиновой цедры.

Простой в приготовлении яблочный чай с корицей – хороший повседневный напиток для всей семьи, который гораздо полезнее, чем покупные чаи из пакетиков. Его можно готовить дома и на работе, регулярное употребление напитка улучшит самочувствие и укрепит здоровье.