

TESLA

КНИГА РЕЦЕПТІВ



TESLA ОСВІЖАЮЧІ



Чай з м'ятою та лимоном



Інгредієнти:

- 1 ч. л. зеленого чаю
- 3 листочки свіжої м'яти
- 1 долька лимона
- 250 мл окропу

Приготування: Чай і м'яту залити окропом, настояти 5 хвилин, додати лимон.

Порада: влітку можна охолодити та додати лід.

Ефект: освіжає, знімає втому.

Марокканський м'ятний чай (спрощений)



Інгредієнти:

- 1 ч. л. зеленого чаю
- 5-6 листочки свіжої м'яти
- 1 ч. л. цукру
- 250 мл окропу

Приготування: Чай і м'яту залити окропом, настояти 5 хвилин. Додати цукор і перемішати.

Порада: можна подавати з льодом.

Ефект: освіжає, тонізує, дарує легкість.

Холодний персиковий чай



Інгредієнти:

- 1 ч. л. чорного чаю
- 2–3 скибочки свіжого персика
- 1 ч. л. меду або цукру
- 250 мл окропу + лід

Приготування: Чай і персик залити окропом, настояти 10 хвилин. Остудити, додати мед/цукор і кубики льоду.

Порада: можна змішати з газованою водою для ефекту «чай-спрайт».

Ефект: освіжає, чудово втамовує спрагу.

Зелений чай із жасмином

Інгредієнти:

- 1 ч. л. зеленого чаю
- ½ ч. л. сушеного жасмину
- 250 мл окропу



Приготування: Залити окропом, настояти 5 хвилин.

Порада: не перетримуйте, щоб уникнути гіркоти.

Ефект: розслабляє, дарує легкість.

TESLA ЗІГРІВАЮЧІ



Імбир + кориця + апельсин



Інгредієнти:

- 2 скибочки свіжого імбиру
- 1 паличка кориці
- 1 долька апельсина
- 250 мл окропу

Приготування: Усі інгредієнти залити окропом, настояти 7–8 хвилин.

Порада: можна додати гвоздику для пряного смаку.

Ефект: зігріває, покращує настрій.

Пряний масала-чай (спрощений)



Інгредієнти:

- 1 ч. л. чорного чаю
- 2 скибочки імбиру
- 2 зернини кардамону
- Щіпка кориці
- 1 ч. л. меду або цукру
- 250 мл окропу

Приготування: Залити чай і спеції окропом, настояти 7–8 хвилин. Додати мед або цукор.

Порада: додайте трохи молока для м'якшого смаку.

Ефект: зігріває, бадьорить, дає відчуття затишку.

Чай-глінтвейн

.....



Інгредієнти:

- 1 ч. л. чорного чаю
- 2 скибочки апельсина
- 2 гвоздики
- щіпка кориці
- 1 ч. л. меду
- 250 мл окропу

Приготування: Чай, спеції та апельсин залити окропом, настояти 8–10 хвилин. Додати мед.

Порада: можна покласти кілька ягід журавлини або смородини.

Ефект: зігріває, створює святкову атмосферу.

Яблучний чай з корицею



Інгредієнти:

- 2 дольки яблука
- ½ ч. л. кориці
- 1 ч. л. меду
- 250 мл окропу

Приготування: Яблука й корицю залити окропом, настояти 7 хвилин, додати мед.

Порада: найсмачніше з червоним яблуком.

Ефект: зігріває, підіймає настрій.

TESLA BITAMIHHI



Лимонно-імбирний чай



Інгредієнти:

- 3 скибочки свіжого імбиру
- 2 дольки лимона
- 1 ч. л. меду
- 250 мл окропу

Приготування: Залити імбир і лимон окропом, настояти 7 хвилин. Додати мед.

Порада: можна додати дрібку куркуми для яскравого смаку.

Ефект: бадьорить, допомагає при застуді.

Обліпиховий вітамінний чай

.....



Інгредієнти:

- 3 ст. л. обліпихи
- 1 ч. л. меду
- 250 мл окропу

Приготування: Розтовкти ягоди, залити окропом, настояти 10 хвилин, додати мед.

Порада: додайте трохи апельсина для цитрусової нотки.

Ефект: джерело вітаміну С, підвищує тонус.

Чай із чорною смородиною



Інгредієнти:

- 1 ч. л. чорного чаю
- 1 ст. л. ягід чорної смородини
- 1 ч. л. цукру/меду
- 250 мл окропу

Приготування: Ягоди розім'яти, додати чай, залити окропом. Настояти 8 хвилин.

Порада: підходить і сушена смородина.

Ефект: зміцнює судини, насичує вітамінами.

Чай з шипшини



Інгредієнти:

- 2 ст. л. сухих плодів шипшини (розтовкти)
- 250 мл окропу

Приготування: Залити окропом, настояти 10–12 хвилин. Можна додати мед.

Порада: смачніше з долькою лимона.

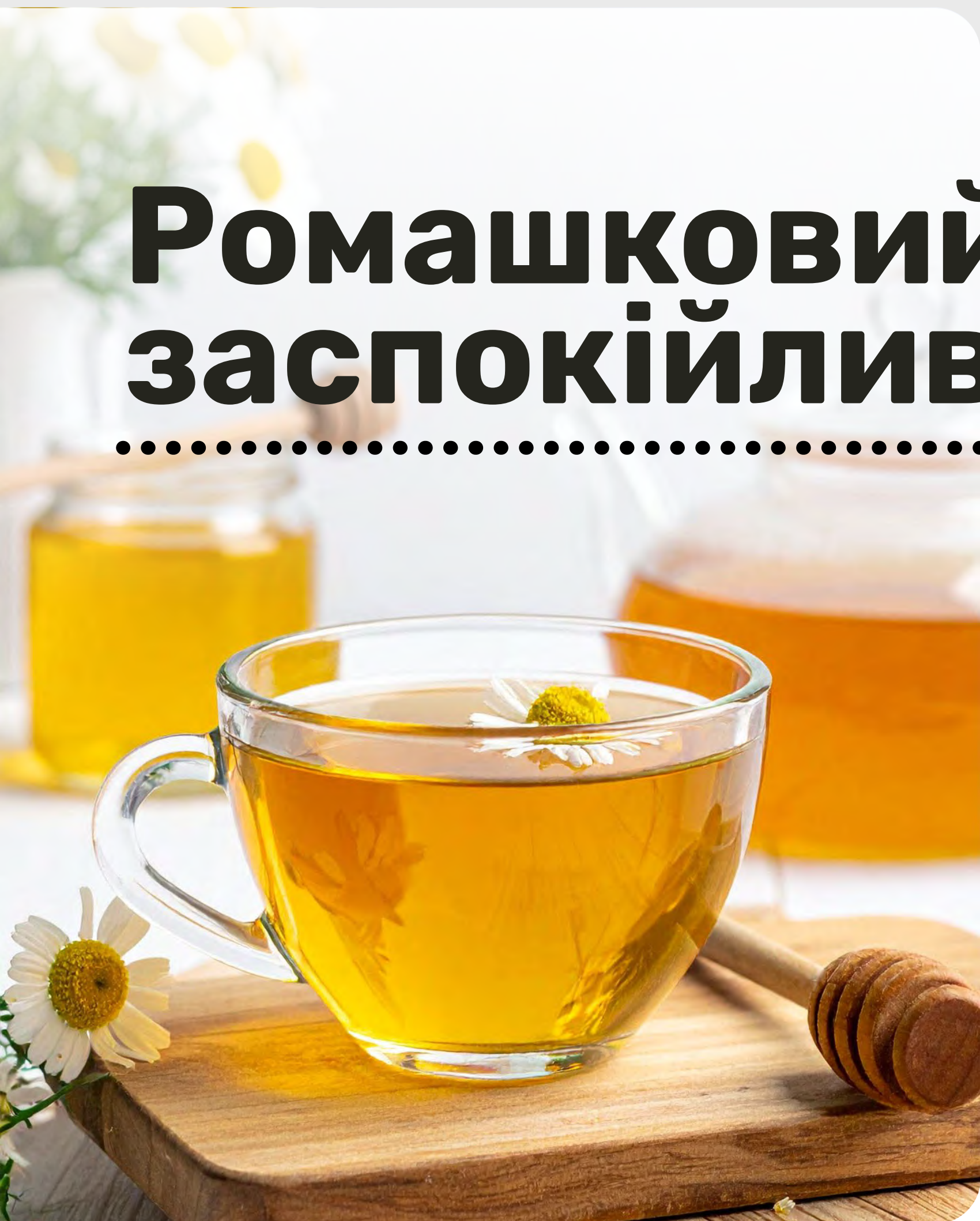
Ефект: джерело вітаміну С, зміцнює імунітет.

TESLA

ЗАСПОКІЙЛИВІ



Ромашковий заспокійливий чай



Інгредієнти:

- 1 ч. л. сушеної ромашки
- 1 ч. л. меду
- 250 мл окропу

Приготування: Ромашку залити окропом, настояти 10 хвилин, додати мед.

Порада: можна змішати з м'ятою для сильнішого ефекту.

Ефект: заспокоює, допомагає розслабитися.

Чай з чебрецем



Інгредієнти:

- 1 ч. л. сушеного чебрецю
- 1 ч. л. меду
- 250 мл окропу

Приготування: Залити траву окропом, настояти 8 хвилин, додати мед.

Порада: можна змішати із зеленим чаєм.

Ефект: допомагає при кашлі, підтримує дихальну систему.

Меліса з липою



Інгредієнти:

- 1 ч. л. сушеної меліси
- 1 ч. л. сушених квіток липи
- 1 ч. л. меду
- 250 мл окропу

Приготування: Мелісу та липу залити окропом, настояти 7–8 хвилин. Додати мед.

Порада: можна додати кілька листочків м'яти для свіжості.

Ефект: заспокоює, знімає стрес, допомагає заснути.



Чай з ромашкою та валеріаною

Інгредієнти:

- 1 ч. л. сушеної ромашки
- ½ ч. л. сушеної кореневої валеріани
- 1 ч. л. меду
- 250 мл окропу

Приготування: Залити ромашку і валеріану окропом, настояти 8–10 хвилин. Додати мед.

Порада: можна додати дрібку меленого кардамону для аромату.

Ефект: сильно заспокоює, допомагає при безсонні та нервовій напрузі.

TESLA СВЯТКОВІ



Грушево-ванільний чай



Інгредієнти:

- 2 дольки груші
- $\frac{1}{4}$ ч. л. ваніліну
- 1 ч. л. меду
- 250 мл окропу

Приготування: Грушу й ваніль залити окропом, настояти 7 хвилин, додати мед.

Порада: можна замінити грушу яблуком.

Ефект: створює затишок, знімає стрес.

Чай з лавандою й медом

.....



Інгредієнти:

- 1 ч. л. сушеної лаванди
- 1 ч. л. меду
- 250 мл окропу

Приготування: Залити лаванду окропом, настояти 7 хвилин, додати мед.

Порада: можна змішати з ромашкою.

Ефект: розслабляє, покращує сон.

Карамельно-яблучний чай



Інгредієнти:

- 2 дольки яблука
- 1 ч. л. карамельного сиропу
- щіпка кориці
- 250 мл окропу

Приготування: Яблуко й корицю залити окропом, настояти 7 хвилин, додати сироп.

Порада: смачно з ваніллю.

Ефект: створює відчуття «десерту в чашці».

Банановий чай із корицею



Інгредієнти:

- ½ стиглого банана
(подрібнити)
- щіпка кориці
- 250 мл окропу

Приготування: Залити банан і корицю окропом, настояти 5–7 хвилин. Процідити.

Порада: можна додати трохи молока.

Ефект: заспокоює, підходить перед сном.