



«Незамерзайка»: согревающие народные рецепты для холодной зимы

В условиях суровой сибирской зимы так не хватает тепла. Порой даже большое количество одежды не спасает. В такой ситуации будем прогреваться изнутри! Горячий чай с лимоном – это, конечно, очень хорошо, согревает отлично. Однако если согреваться одним чаем с лимоном, рано или поздно он надоест.

Портал [Мединфо72](#) представляет народные рецепты согревающих напитков.

Смузи с имбирем и корицей. Приятный напиток со сливочно-пряным вкусом. Для приготовления понадобятся: 2 груши, небольшой кусочек имбиря, 100 грамм соевого молока (можно заменить обычным), щепотка корицы, чайная ложка меда. Все взбить в блендере. Кстати, молоко можно подогреть перед смешиванием с другими ингредиентами.

Ничто так хорошо не согревает, как всем известный глинтвейн. Но не все знают, что глинтвейн может быть безалкогольным. Чтобы приготовить такой, возьмите пол-литра виноградного или вишневого сока и различные пряные специи (корица, бадьян, гвоздика). Добавьте ко всему этому цедру лимона и мед. Ароматный глинтвейн готов!

Исконно русским напитком, согревающим душу и тело, считается сбитень. Записывайте рецепт: 0,5 литра яблочного сока, столовая ложка черного чая, кусочек имбиря, столовая ложка меда. Наливаем сок в кастрюлю, добавляем туда чай и натертый имбирь. Немного подогреваем и добавляем мед.

Для сладкоежек также есть потрясающий рецепт согревающего напитка. Для приготовления шоколадного смузи необходимо: 4 банана, 2 столовые ложки какао, 2 столовые ложки ореховой пасты, столовая ложка меда, 400 миллилитров молока, щепотка корицы. Все составляющие взбить в блендере.

Следующий напиток имеет необычное название – грог. В рецепте этого напитка содержится ром, однако можно с легкостью приготовить и безалкогольный вариант. Завариваем 300 миллилитров крепкого черного чая, смешиваем его со 150 миллилитрами вишневого и яблочного сока. Получившуюся массу доводим до кипения. Во время кипения добавляем корицу, гвоздику, бадьян, молотый мускатный орех. Также можно добавить мед по вкусу.

Приятного чаепития!