

# Čaj z černého bezu



Obtížnost:

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 5min  
Celkový čas: 10min , Porce: 1

16 kalorií , 4 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: maruskaji

Odkaz: <https://srecepty.cz/caj-z-cerneho-bezu>

## Příprava

V sezóně černého bezu si ráda občas připravím čaj nejen z květů, ale i z plodů černého bezu. Na hrníček čaje mi postačí 1 lžička zralých plodů černého bezu, které zaliji vařící vodou. Poté plody v hrníčku lžičkou promačkám, krásně pustí šťávu, nechám chvíli odstát a už jen přidám do čaje dle chuti - trošku medu.



### Tip k receptu

Podáváme teplý.



## Ingredience

- ✓ hrst černého bezu
- ✓ 1 lžička včelího medu

## Kategorie

Obyčejný den, Nápoje a koktejly