

Энергетический чай «Пуэр и Саган-Дайля»

Вам понадобится

Шу пуэр	10 г
Саган-Дайля	1 г
Вода	500 мл

Приготовление

1 Вскипятить воду в чайнике. Заварочный чайник прогреть, ополоснув изнутри горячей водой. Насыпать чай и травы и залить водой (80–90°C). Настаивать 3–5 минут*

*Не рекомендуется пить во второй половине дня – есть риск не заснуть ночью.