

Всем известно, что каждая чашка кофе дарит заряд бодрости и энергии за счёт содержащегося в нём большого количества кофеина.

Но, кроме кофеина, каждое кофейное зернышко состоит из более чем 2 тысяч различных веществ. Среди этих веществ находятся безусловно полезные витамины РР, пиридин, магний, кальций, железо.

Доказано, что кофе поднимает пониженное давление и является хорошим средством от головной боли. Если пить кофе с молоком после еды, то это ускорит работу желудка — пища будет перевариваться быстрее, что также достаточно полезно. Считается, что кофе способствует снижению веса — если пить напиток без добавок (сахара, молока и пр.), то он будет усиливать липолиз, а также активировать процессы, которые отвечают за выделение энергии. Кроме того, известно, что кофе расширяет сосуды, способен выводить из организма лишнюю воду.

Предлагаю вашему вниманию несколько рецептов приготовления кофе - как широко известных, так и оригинальных. Доброго утра!!

**1. ☐ Кофе-эспрессо** - основа приготовления многих видов кофе. Но мало кто знает, что аналог эспрессо можно вполне приготовить и дома, без использования кофе-машины. Итак,



Вот несколько рецептов кофе, которые вы можете попробовать дома. Для приготовления кофе вам понадобятся кофемолка, кофеварка или эспрессо-машина. Выберите свой любимый рецепт и наслаждайтесь ароматным кофе.

Содержание: 1. Как приготовить кофе в турке 2. Как приготовить кофе в кофеварке 3. Как приготовить кофе в эспрессо-машине 4. Как приготовить кофе в кофемолке



Набрав в чашку кофе, добавьте 300 мл сливок, взбитых в пену, и посыпьте кофе ванильным сахаром.



В чашку кофе добавьте сахар и ваниль, перемешайте и добавьте молоко. Сверху посыпьте кофе какао-порошком.



В чашку кофе добавьте сахар и ваниль, перемешайте и добавьте молоко. Сверху посыпьте кофе какао-порошком.



Из чего то за если также будет кофе без кроме несколько пить , приготовления