REZEPT FÜR INGWER-VANILLE-TEE

INGWER-VANILLE-TEE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Gläser: | 15 Min.

Zutaten

- 1 Vanilleschote
- 300 g Ingwerknolle
- 2 Stiele Pfefferminze
- 1 Bio-Zitrone
- 2 TL SweetFamily Weißer Teezucker

3222

ZUBEREITUNG

21.5	0.08	0.01	0.06
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
100 g	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

Vanilleschote längs durchschneiden und dann halbieren. Die Ingwerknolle längs in 1/2 cm dünne Scheiben schneiden. Pfefferminze kalt abspülen und trocken schütteln. Den Zitronensaft auspressen.

Teezucker in vier Teegläser nach Geschmack verteilen. Zitronensaft zugießen. Je eine halbe Vanilleschote hineingeben. Die Ingwerscheiben darin verteilen. Pfefferminzblätter abzupfen und in die Gläser legen.

Ca. 700 ml Wasser zum Kochen bringen und in die Teegläser gießen. 5 Minuten ziehen lassen, je nach Bedarf mit SweetFamily Teezucker süßen und servieren. Den Tee nach Wunsch mehrere Male mit kochendem Wasser aufbrühen.