

## SCHWARZER MELISSEN-GRAPEFRUIT-TEE



### SCHWARZER MELISSEN- GRAPEFRUIT-TEE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 1 Glas: | 10 Min.

#### Zutaten

- 1 TL Schwarzteeblätter z.B. Darjeeling
- 3 grüne Kardamomkapseln
- 3 Nelken
- 4 Zweige Zitronenmelisse
- 3 EL rosa Grapefruitsaft
- 1 TL SweetFamily Weißer Teezucker
- 2 EL Vollmilch



\_149

#### ZUBEREITUNG

73

Kcal

Glas

1

Gramm

Eiweiß

14

Gramm

Kohlenhydrate

1

Gramm

Fett

250 ml Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und die Teeblätter hineinschütten. Kardamomkapseln und Nelken zugeben. 3-5 Minuten ziehen lassen. Zitronenmelisseblätter waschen und in ein Teeglas legen. Grapefruitsaft zugießen. Den Tee durch ein Sieb in das Glas gießen. Mit [braunem Teezucker](#) süßen, Milch zugeben und heiß genießen.

**Obst:** Grapefruit **Kraut und Gewürz:** Zitronenmelisse, Kardamom