Wärmender Ingwer-Zitronentee für deine Pause

REZEPT AUS DER REDAKTION / 1 GROSSE TASSE / CA. 8 MINUTEN



Zutaten

250 ml Wasser

2-3 dünne Scheiben frischer Ingwer

1-2 TL Zitronensaft

1 TL Honig nach Geschmack

Optional: Saft einer halben Orange

Optional: eine kleine Prise Kurkuma

So geht's

1. Ingwer mit dem Wasser aufkochen und etwa fünf Minuten leicht köcheln lassen.
2. In eine Tasse giessen und etwas abkühlen lassen.
3. Zitronensaft und Honig einrühren. Nach Geschmack Orangensaft und eine kleine Prise Kurkuma dazugeben.
4. Warm und in Ruhe geniessen.

Du hast es dir verdient!

Ein wohltuendes Getränk für eine ruhige Pause, kein Heilmittel gegen Erkältungen. Honig ist für Kinder unter einem Jahr nicht geeignet.