
Ingwer-Tee mit Dulsealgen



ZUBEREITUNG

Schälen Sie den Ingwer und schneiden Sie ihn in feine Streifen oder reiben Sie ihn mit einer Ingwerreibe fein.

Geben Sie die Zitronen- oder Limettenblätter sowie die Algen in den frisch gebrühten Tee und lassen Sie alles ca. 4 min ziehen.

Nach Geschmack gerne mit ½ TL Honig süssen!

ZUTATEN

für 2 Personen

1 grosses Stück
frischen Ingwer

4 Zitronen- oder
Limettenblätter

3 g Dulsealgen

400 ml Grüner Tee,
biologisch, frisch
aufgebrüht

Naturhonig, nach
Bedarf zum süssen

Arbeitszeit:

10 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
