

REZEPTE DURCH DAS JAHR



Ingwer-Tee

MIT MINZE
UND ZITRONE



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen



Bilder: ©bigstockphoto.com/Natureeriday | ©bigstockphoto.com/Natureeriday

Ingwer-Tee MIT MINZE UND ZITRONE

 4 PORTIONEN

ZUTATEN

- 1 große Kanne (1 Liter)
- 1 Liter Wasser
- 4 Stängel Minze,
frisch
- 4 Scheiben Zitronen,
aus biologischem Anbau
- 1 Stück Ingwer, frisch,
etwa haselnussgroß

ZUBEREITUNG

- 1 | **Wasser** aufkochen.
- 2 | **Minze** waschen und abtropfen lassen.
- 3 | **Zitrone** und **Ingwer** waschen und in Scheiben schneiden.
- 4 | Alle Zutaten in die Kanne geben, mit dem kochenden Wasser aufgießen und je nach Geschmack ziehen lassen.

Hinweis: Je länger der Ingwer zieht, desto intensiver und schärfer wird der Geschmack.

Tipp: Minze aus dem Sommer trocknen. Dann für die Zubereitung 2 EL getrocknete Minze verwenden.

www.dge-niedersachsen.de

Weitere geprüfte **IN FORM**-Rezepte unter:
www.inform-rezepte.de