

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



3229

ZUBEREITUNG

21.5

Kcal

100 g

0.08

Gramm

Eiweiß

0.01

Gramm

Kohlenhydrate

0.06

Gramm

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.