REZEPT FÜR SCHWARZER MELISSEN-GRAPEFRUIT-TEE | SWEETFAMILY

SCHWARZER MELISSEN-GRAPEFRUIT-TEE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 2 Gläser | 10 Min.

ZUTATEN

6	grüne Kardamomkapseln
2 TL	loser schwarzer Tee (z.B. Darjeeling)
6	Gewürznelken
6-8 Stiele	Zitronenmelisse
6 EL	frisch gepresster pink Grapefruitsaft
ca. 2 TL	SweetFamily Weißer Teezucker
4 EL	Milch

ZUBEREITUNG

73	1	14	1
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro Glas ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Kardamomkapseln leicht andrücken. Mit schwarzem Tee und Nelken in eine Kanne geben und mit kochendem Wassser überbrühen. 3-5 Minuten ziehen lassen.

2. Zitronenmelisse waschen, trockentupfen und mit Grapefruitsaft in zwei Teegläser verteilen. Tee durch ein Sieb dazu gießen. Mit Teezucker süßen, Milch zugeben und heiß genießen.