



# Heißer Ingwer-Zitronen-Tee

 Dauer  
20 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Ingwer, frisch	80 g
Bio-Zitronen	1 St.
Wasser	1 L

## Zubereitung

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf mit ca. 1 l Wasser aufkochen und bei mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Zitrone waschen, mit einem Sparschäler die Hälfte der Schale dünn abschälen und in den Topf geben. Nochmals ca. 5 Min. ziehen lassen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft zum Ingwertee geben. Durch ein Sieb in 4 Becher gießen und nach Geschmack süßen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	25 kcal		
Kohlenhydrate	7 g	Ballaststoff	1 g
Eiweiß	1 g	Fette	0 g