Heißer Ingwer-Zitronen-Tee

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel

1. 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.

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

3. 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
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	0 g