Rezept

Gewürz-Orangen-Tee

Ein Rezept von Gewürz-Orangen-Tee, am 27.06.2025

Zutaten

- **½** Bio-Orange
- **1** Sternanis
- **1 TL** Fenchelsamen
- **1 TL** grüne Teeblätter
- **2** grüne Kardamomkapseln
- **1 TL** Kreuzkümmelsamen
- **1 TL** Korianderkörner
- **1 EL** Orangen-Ingwer-Sirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Drinks (à ca. 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 30 kcal, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Orange heiß waschen und 2-3 Stück Schale dünn abschälen, den Saft auspressen. Die Kardamomkapseln leicht andrücken.

2. Orangenschale, alle Gewürze und 500 ml Wasser in einen Topf geben. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Die Teeblätter dazugeben und alles abgedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.

3. Den Tee durch ein Sieb gießen, den Orangensaft untermischen. Den Tee mit dem Sirup süßen und in Tassen, Becher oder Gläser füllen.