

Rezept

Indischer Ingwer-Gewürztee

Ein Rezept von Indischer Ingwer-Gewürztee, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1 kleine Zimtstange | 1 TL grüne Kardamomkapseln |
| 5 Gewürznelken | ½ l kalkarmes oder gefiltertes Wasser |
| 15 g frischer Ingwer | 5 TL schwarzer Tee (Assam) |
| 2-3 EL Zucker oder Honig | ½ l Milch |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 1 l Gewürztee | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Die Zimtstange zerbröckeln. Kardamomkapseln und Nelken etwas zerdrücken. Die Gewürze in einen Topf streuen und bei mittlerer Hitze unter Rühren leicht anrösten, bis sie duften. Das Wasser aufgießen und erhitzen.

2. Den Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden und zugeben. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze 25 Min. ziehen lassen.

3. Die Teeblätter und Zucker oder Honig zugeben, noch ca. 5 Min. ziehen lassen. Die Milch unterrühren, kurz erhitzen. Den Milchtee durch ein Sieb in große Tassen gießen und servieren.