

Rezept

Ingwer-Gewürz-Tee

Ein Rezept von Ingwer-Gewürz-Tee, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--------------------------|
| 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm) | 3 Kardamomkapseln |
| 2 TL Süßholzwurzeltee (Apotheke) | 1/2 Zimtstange |
| 3 Gewürznelken | 1 EL Rooibush-Tee |
| 250 ml Milch | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 TASSEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kardamomkapseln im Mörser zerstoßen. Beides mit 250 ml Wasser, Süßholzwurzel, Zimt und Nelken aufkochen. Zugedeckt 10 Min. sanft kochen lassen.

2. Den Rooibush-Tee einrühren und weitere 10 Min. ziehen lassen. Die Milch zugießen und heiß werden lassen. Den Tee durch ein Sieb in zwei Teegläser oder Tassen gießen. Nicht zu heiß nach dem Essen trinken.