

## Rezept

# Ingwer- Granatapfel-Tee

Ein Rezept von Ingwer- Granatapfel-Tee, am 08.12.2025

## Zutaten

**1 Stück** Ingwer (ca. 4 cm)

**100 g** Granatapfelkerne (TK oder frisch)

**1 l** kochendes Wasser

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Teegläser (à ca. 250 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 20 kcal, 4 g KH

## Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden, in einen Teebeutel geben. Den Teebeutel in eine Teekanne hängen und mit 1 l kochendem Wasser übergießen. Den Tee zugesetzt 5-10 Min. ziehen lassen, dann den Teebeutel entfernen.
  
2. Zum Servieren die TK-Granatapfelkerne zum Tee geben und alles auf Teegläser verteilen. (Alternativ die Kerne auf Teegläser verteilen und mit dem Tee aufgießen.)