

Rezept

# Kurkumatee mit Ingwer und Zitrone

Ein Rezept von Kurkumatee mit Ingwer und Zitrone, am 09.09.2024

## Zutaten

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <b>1 Stück</b> Ingwer  | <b>1 Stück</b> Kurkuma (8 cm lang) |
| <b>2</b> Zitronen  | <b>1 Prise</b> Pfeffer             |
| <b>3-4 EL</b> Honig (ersatzweise Agavendicksaft oder Ahornsirup) |                                    |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen (ca. 1 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal, 15 g KH

## Zubereitung

1. Ingwer und Kurkuma waschen und in Scheiben schneiden. Zitronen halbieren und auspressen. In einem Topf Ingwer, Kurkuma und 1 l Wasser zum Kochen bringen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 5-8 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Zitronensaft zugießen und mit Pfeffer würzen. Den Tee nach Belieben durch ein Sieb gießen und mit Honig süßen. Auf vier Gläser aufteilen und heiß servieren.