

Rezept

# Saure Beeren Tee

Ein Rezept von Saure Beeren Tee, am 19.04.2024

## Zutaten

**1 Handvoll** Zitronenmelisse (5-10 g)

**1 Scheibe** Bio-Zitrone

**50 ml** Schwarzer Johannisbeersaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 10 kcal, 1 g KH

## Zubereitung

1. Die Zitronenmelisse und die Zitronenscheibe mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 8 Min. ziehen lassen.
- 
2. Den Tee absieben und mit dem Johannisbeersaft mischen. Heiß oder kalt genießen.