

Rezept

Zitronen-Ingwer-Tee

Ein Rezept von Zitronen-Ingwer-Tee, am 20.12.2025

© Kramp/Gölling



Zutaten

1 Bio-Zitrone

1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)

1 Stück Kurkuma (ca. 3 cm, ersatzweise 1 Msp.
Kurkumapulver)

1 EL Honig (ersatzweise Sirup nach Wahl)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Drinks (à ca. 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal, 1 g F, 1 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und halbieren. Eine Hälfte in Spalten schneiden, die Spalten über einem Topf auspressen und dazugeben. Saft der anderen Hälfte auspressen und hinzufügen.

2. Ingwer und Kurkuma waschen oder schälen und in Scheiben schneiden. Mit 500 ml Wasser ebenfalls in den Topf geben. Aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und den Tee abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

3. Den Tee mit Honig süßen und samt Zitronenspalten, Ingwer und Kurkuma in Tassen, Becher oder Gläser füllen.