

Ingwertee

Zutaten für 1 Tasse:

- frischer Ingwer (Bio, 1 daumengroßes Stück)
- 200 ml Wasser



Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitung:

1. Wasche den Ingwer und schneide ihn in sehr dünne Scheiben. Gib ihn in eine Tasse. Du kannst ihn auch würfeln. Je feiner dein Ingwer geschnitten ist, desto besser entfalten sich seine Wirkstoffe.
2. Bringe das Wasser zum Kochen und gieße es über den Ingwer. Decke die Tasse ab und lasse den Tee für mindestens 10 Minuten ziehen. Je länger desto besser.
3. Süße deinen Ingwertee nach Belieben mit Honig.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

