



Mein Rezept: Virentillertee

Zutaten für 2 Gläser:

- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 3-4 cm Ingwer
- einige Stiele frische Pfefferminze
- Honig nach Bedarf

Alle Zutaten in Bio-Qualität!



Zubereitung:

1. Die Zitrone und Orange heiß abwaschen und in Scheiben schneiden.
2. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
3. Alles abwechselnd in 2 Gläser schichten, einige Stiele Pfefferminze zugeben und mit kochendem Wasser auffüllen.
4. Bei Bedarf mit Honig süßen.

Die Gläser können auch noch ein weiteres Mal mit kochendem Wasser aufgefüllt werden!

Mutige essen anschließend den Ingwer noch pur! 😊

Bleibt gesund und schickt mir eure Rezepte!