KURKUMA ORANGEN CRANBERRY TEE





Frischer selbstgemachter Tee für die kalte Jahreszeit. Wenn es draußen schneit oder regnet ist es drinnen mit einer leckeren Tasse Tee am gemütlichsten. Als Abwechslung zu unserem geliebten Schwarztee bereite ich auch gerne Tee aus frischen Zutaten zu. Der Tee bekommt durch die Orange und Cranberries eine fruchtige Note. Kurkuma stärkt zusätzlich die Abwehrkräfte und die Gewürze runden den winterlichen Geschmack ab.







2 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen:

KURKUMA ORANGEN CRANBERRY TEE

Schneide die Kurkumawurzel in feine Scheiben. Viertle die Orangenscheibe und halbiere die Cranberries. Gib alles gemeinsam mit den Nelken und der Zimtstange in ein Teesieb und fülle die Teekanne mit dem Wasser auf. Koche den Tee für 2-3 Minuten auf und lasse ihn anschließend noch mindestens 5-8 Minuten ziehen. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

TEE:		
	20 g	Kurkuma
	1	Scheibe Orange
	30 g	Cranberries
	2	Nelken
	1/2	Stange Zimt
	600 ml	Wasser