

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.



Zubereitungszeit

10 Minuten



Back-/Kochzeit

2 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

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
- ½** Stange Zimt
- 600 ml** Wasser