

Rezept

Hot Apple-Ginger

Ein Rezept von Hot Apple-Ginger, am 18.07.2024

Zutaten

1 Stück Ingwer (ca. 3 cm lang)	1 Stück Kurkuma (ca. 2 cm lang)
250 ml Apfelsaft	4 Stängel Minze
2 Stängel Basilikum	$\frac{1}{2}$ Limette

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 2 g F, 2 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Ingwer und Kurkuma waschen, grob reiben, mit 250 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 10 Min. köcheln lassen. Den Apfelsaft hinzugießen und den Tee ein letztes Mal zum Köcheln bringen, Topf vom Herd nehmen.

2. Minze und Basilikum waschen, trocken schütteln und auf zwei Gläser verteilen. Die Limettenhälfte über den beiden Gläsern auspressen. Heißen Ingwer-Kurkuma-Tee durch ein Sieb hinzugießen und genießen.