



## Ingwer-Zitronentee

Für 1 Portion

### *Zutaten:*

1 Stück Bio-Ingwer, ca. 5 cm

½ Zitrone

200–250 ml Wasser

### *Zubereitung:*

1. Den Ingwer waschen und ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Die halbe Zitrone auspressen.
2. Die Ingwerscheiben in eine Tasse oder ein Glas geben und mit dem kochenden Wasser übergießen.
3. Zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.
4. Kurz vor dem Trinken, also wenn der Tee etwas abgekühlt ist, den Zitronensaft unterrühren und entweder warm trinken oder abkühlen lassen und ihn als Kaltgetränk genießen.

**Info:** Am besten kocht man direkt eine ganze Kanne, die man über den Tag verteilt trinkt, denn der Tee ist auch kalt sehr lecker.