



Apfel-Ingwer Tee mit Minze

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 3 - 4 Tassen:

- 1 Tasse Apfelsaft, naturtrüb
- 1 Cox Orange Apfel
- 1 daumenkuppendickes Stück Ingwer
- 3 Zweige Minze
- 2 Beutel Rooibos-Tee
- 1 Msp. Kardamompulver

Zubereitung:

1/2 Liter Wasser mit Apfelsaft in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit Apfel vom Kerngehäuse befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Minze unter fließend kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und grob zupfen. Alle Bestandteile zusammen mit den Teebeuteln und Kardamom zum Apfelsaft zugeben, vom Herd nehmen und etwa 5 Minuten lang bei geschlossenem Topf ziehen lassen. Apfel-Ingwer Tee gleichermaßen auf 2 Tassen verteilen und lauwarm genießen.