



Detox-Eistee mit Kurkuma und Ingwer

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Wasser	1 L
Ingwer, frisch	20 g
Kurkuma, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Minze, frisch	10 g
Orangen	2 St.
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, Sieb

1. In einem Topf Wasser aufkochen. Inzwischen Ingwer und Kurkuma schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen, eine Hälfte in Scheiben schneiden und übrige Zitrone auspressen.
2. Sobald das Wasser gekocht hat, Ingwer-, Kurkuma- und Zitronenscheiben und 1 Prise Pfeffer zugeben und ca. 8 Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
3. Minze waschen und trocken schütteln. Orangen halbieren und Saft auspressen. Sobald der Eistee abkühlt ist, Zitronensaft und Orangensaft zugeben und mit Honig nach Belieben süßen.
4. Gläser mit Eiswürfeln und Minze füllen. Nach Belieben mit Zitronenscheiben garnieren und mit Detox-Eistee auffüllen.

Zum Wohl!

Tipp: Der Ansatz des Eistees kann zwei- bis dreimal mit heißem Wasser aufgefüllt werden und als Basis für Eistee genutzt werden.

Info: Das im Pfeffer enthaltene Piperin steigert die Bioverfügbarkeit des Wirkstoffs Curcumin aus Kurkuma um ein Vielfaches und macht den Tee so noch wirkungsvoller.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	65 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	0 g