

Ingwer-Tee (gegen Erkältung)

Zutaten:

Menge:	Bezeichnung:
2 Eßlöffel	Ingwerwurzel (graspelt)
2 Eßlöffel	Thymian
2 Eßlöffel	Bienenhonig
2 Stück	Zitronen

Zubereitung:

Der Ingwer (Ingwerwurzeln) wird grob geraspelt. Alle Zutaten werden dann mit einem Liter Wasser überbrüht.

Nach ca. zehn Minuten kann von dem Tee getrunken werden.

von Andreas

Guten Appetit wünscht langguth-net.de