

# Ingwer Tee selbst gemacht

Mit diesem tollen Rezept kann man Ingwer Tee selbst machen. Die Wirkung von Ingwer ist reichhaltig, auch beim Abnehmen unterstützt die lustige Knolle.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 5 min

**Koch/Backzeit:** 15 min

**Ruhezeit:** 5 min

**Gesamtzeit:** 25 min



## Zutaten

100 g [Ingwer](#) (frisch)

3 l Wasser

Zitronen (nach Belieben)

[Äpfel](#) (nach Belieben)

Zimt (nach Belieben)

[Honig](#) (nach Belieben)

Süßstoff (nach Belieben)

## Zubereitung

1. Um selbst gemachten Ingwer Tee herzustellen zuerst den Ingwer schälen. Danach in kleine Stücke schneiden, am besten in Scheiben.
2. In einem kleinen Topf nun das Wasser auf großer Hitze zum Kochen bringen. Sobald es sprudelt den Ingwer und je nach Geschmack Zitrone, Apfel, Zimt, Honig oder Süßstoff dazugeben. Das Ganze nun 15 – 20 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.
3. Nach dieser Zeit die Hitze abschalten und den Tee abermals 5 Minuten ziehen lassen.
4. Den Ingwer Tee durch ein Sieb gießen und kalt oder warm genießen.

## Tipp

Selbst gemachter Ingwer Tee geht besonders schnell, wenn man die Ingwerstückchen in eine große Teekanne gibt, dass heiße Wasser drüber gießt und 10 – 15 Minuten ziehen lässt. Vor allem im

Sommer ist der Tee kalt mit einer Scheibe Zitrone und frischer Minze ein absoluter Durstlöscher!