



wellCUISINE

ZITRONENTEE

Für 1 Kanne à 1 l:

1 Liter Wasser

Fein abgeriebene Schale von

2 unbehandelten Bio-Zitronen

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

1–2 TL Honig (alternativ:

Ahornsirup, Reissirup, Stevia oder
Birkenzucker)

Zeitaufwand:

5 Minuten plus 10 Minuten

Wartezeit

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die abgeriebene Zitronenschale hinzufügen, die Hitze ausschalten und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Den Tee durch ein feines Sieb in eine Kanne gießen, Zitronensaft und Honig hinzufügen – und genießen.