

Rezept Adrak Chai - Ingwertee

Ingwertee wird häufig zum abnehmen empfohlen. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hält dies aber für nicht belegbar. Eine sinnvolle Information zum Thema Fatburner finden sich bei gesünder abnehmen.

Zutaten

- Fein geriebener frischer Ingwer
- Zucker oder
- Honig
- Pfeffer
- Zitronen- oder Orangensaft

Zubereitung

Das Wasser und den Ingwer in einem unbedeckten Topf etwa 10 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Den Sud vom Feuer nehmen, so das er nicht mehr kocht. Nun den Zucker bzw. Honig hineinrühren, bis er sich aufgelöst hat. Den Tee durch ein Sieb gießen und den Ingwer fest auspressen, um soviel Ingwerextrakt wie möglich im Tee zu haben. Nun den Pfeffer und den Zitronen oder den Orangensaft zufügen. Heiß servieren.