

Abnehmturbo: Ingwer-Limetten-Tee



Zutaten

1000 ml Wasser
100 g Ingwer, in ca. 3 mm dicken Scheiben
3 (Bio-)Limetten, geachtelt
Honig oder Stevia nach Bedarf und Tageszeit

Zubereitung

1000 ml Wasser im Topf auf dem Herd zum Kochen bringen, Ingwer und Limette hinzufügen, 1 Min. kochen lassen und dann noch 10 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Im Sommer mit crushed Ice als erfrischende Limonade genießen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten