



Bio-Feinschmecker Rezept von Hans Gerlach
**Schwarzer Assam Tee mit Orangensaft,
Vanillezucker und frischem Ingwer**

Zutaten für 1 Kanne:



(Zeit: 5 Minuten / Ruhezeit: ca. 8 Minuten)

- 4 cm frische Ingwerwurzel,
- 1-2 TL *Vanillezucker aus der Mini-Mühle*,
- 3-4 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft,
- 2 EL Schwarzer Assam Tee,
- 3 Bio-Orangen

Einen Liter Wasser aufkochen. Ingwer in dünne Scheiben schneiden, ein paar Späne Orangenschale hauchdünn abschälen, zusammen ins Wasser geben und 5 Min. ziehen lassen. Tee, *Vanillezucker aus der Mini-Mühle* und Ahornsirup zufügen und weitere 3-5 Min. ziehen lassen. Inzwischen zwei Orangen auspressen, die Dritte in Scheiben schneiden. Tee durch ein Sieb gießen, mit dem Saft mischen und mit Orangenscheiben servieren.

Tipp:

Für eine sehr überzeugende Alternative zum Glühwein, den fertigen Tee mit einem feinen Rum oder Cachaca abschmecken (Wodka eignet sich auch sehr gut) – die richtigen Mengen sind natürlich individuell sehr verschieden – aber auf eine ganze Kanne können es etwa 12 cl sein.

Info:

Kochen Sie den Orangensaft nicht mit, Vitamin C ist hitzeempfindlich. Übrigens: Ingwer-Orangentee beugt nicht nur Erkältungen vor, gekühlt (und ohne Rum) hilft er auch gegen Frühjahrsmüdigkeit.

