Ingwertee

Ingwer wird in vielen ayurvedischen Büchern empfohlen und wird in Indien und ganz Asien sehr geschätzt. Ingwer-Tee hat auch bei westlichen Ayurveda-Anhängern einen guten Namen und wird sehr gerne getrunken.

25 Teebeutel à 1,2 g PZN 1840759 **5,30 €** (0,21 € pro Beutel)

Zubereitung:
Die Tasse mit heißem Wasser ausspülen (vorwärmen). Ein Teebeutel pro Tasse mit kochendem Wasser aufgießen. Etwa 5 Minuten ziehen lassen. Nach Geschmack mit Honig oder braunem Zucker süßen.