



Kleine Vitaminbombe

Zutaten für 4 Personen

125 ml Wasser
4 Beutel MILFORD Ingwer-Apfel
1 Apfel
½ Zitrone
1 Knolle Ingwer (5cm)
1 Stück Kurkuma (2-3cm)
100 ml Orangensaft
Roten Pfeffer

Außerdem:
Mixer, alternativ Pürierstab

Zubereitung

MILFORD Ingwer-Apfel mit 125 ml sprudelnd kochendem Wasser aufgießen und mindestens 5-6 Minuten ziehen lassen, gelegentlich schwenken und danach abkühlen lassen.
Ingwer, Kurkuma, Zitrone und Apfel schälen, in Stücke scheiden. Anschließend alle Zutaten im Mixer pürieren und den Tee hinzugeben.
Gesamte Mischung durch ein Sieb geben.
Nach Belieben mit roten Pfeffer bestreuen.

Die kleine Vitaminbombe am besten gekühlt genießen!



Zubereitungszeit ca. 25 Min.