

Holunder-Kurkuma-Bowle



Zubereitungszeit

20 Minuten + kühl stellen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 70 kcal

Eiweiss: keine Angaben

Fett: keine Angaben

Kohlenhydrate: 16 g

Zutaten

Ergibt 4 Drinks à ca. 2 dl

2 dl	Wasser
2 TL	Kurkuma
1 Beutel	Kräutertee mit Holunder
4 EL	Holundersirup
0.5	Apfel
1	Zitrone
8	Pfefferminzblätter
5 dl	Citro (gekühlt)

Zubereitung

1. Wasser aufkochen, Kurkuma begeben und kurz mitkochen. Teebeutel damit übergiessen und kurz ziehen lassen. Beutel entfernen, Holundersirup dazugiessen und alles kühl stellen. Apfel entkernen und in feine Schnitze schneiden. Diese in dünne Scheiben schneiden. Zitrone auspressen, Saft mit den Apfelscheiben mischen. Pfefferminzblätter in kleine Stücke zupfen und begeben. Mit dem Tee mischen und in Gläser verteilen. Kurz vor dem Servieren mit Citro aufgiessen.