



Lieblingsrezept
AROMATISCH & LECKER

weitere
Rezepte:



Frischer Tee aus Minze

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MIN

KOCHZEIT: 10 MIN

Zutaten:

Eine großzügige
Handvoll frische
Minzblätter
1-2 Teelöffel Honig
1 Liter frisches Wasser

Zubereitung:

1. Erhitzen Sie das Wasser in einem Topf bis es kocht.
2. Während das Wasser erhitzt wird, die Minzblätter unter fließendem Wasser abspülen.
3. Sobald das Wasser kocht, nehmen Sie den Topf vom Herd und fügen Sie die Minzblätter hinzu.
4. Decken Sie den Topf ab und lassen Sie den Tee ziehen. Die Dauer hängt von Ihrem Geschmack ab - je länger der Tee zieht, desto stärker wird der Geschmack. In der Regel sind 5-10 Minuten ausreichend.
5. Nachdem der Tee gezogen hat, gießen Sie ihn durch ein feines Sieb in Ihre Lieblingstasse oder -kanne.
6. Süßen Sie Ihren Tee nach Belieben mit Honig.

Tipp: Für einen intensiveren Geschmack können Sie die Minzblätter vor dem Aufgießen leicht zerdrücken, um die ätherischen Öle freizusetzen.

Wir wünschen: Guten Appetit!

www.Gartenbauzentrale.de

Bilder: © MarianVejcik von Getty Images

