



# Kurkuma - Energie - TEE

## ZUTATEN:

- ★ 1 TL Kurkuma-Pulver
- ★ 600 ml Wasser
- ★ 1 TL fein geriebener Ingwer
- ★ 1-2 TL Honig oder Ahornsirup
- ★ Prise schwarzer Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Den Topf vom Herd nehmen und Ingwer und Kurkuma hinzufügen. Bei geschlossenem Deckel 10 Min. ziehen lassen.
3. Den Tee durch ein Sieb in zwei Tassen gießen. Je eine Prise schwarzen Pfeffer und 1 TL (oder mehr) Honig unterrühren.

