

Detoxtees

---

## Apfelessig Detox Tee



Zutaten:

100 ml Apfelessig

500 ml Wasser von LaGioia

3-4 dünne Scheiben Ingwer

5 dünne Scheiben Curcuma

2 Sternanis

1 Prise Pfeffer

1 EL Honig

Der Apfelessig wird mit dem Wasser gemischt. Gemeinsam mit dem Ingwer, Curcuma und Sternanis in einem kleinen Topf erhitzen. Kurz aufkochen lassen und etwa 5-7 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Zuletzt kann man die Prise Pfeffer und etwas Honig hinzufügen.

Der Detoxdrink kann warm oder kalt getrunken werden.

## Brennnessel Ingwer Tee

Zutaten pro Tasse Tee:

1 TL Brennnesseln, getrocknet oder frisch

2500 ml La Gioia Wasser

3 Scheiben Ingwer

etwas Zitronensaft

Für den Tee wird das Wasser zum Kochen gebracht. Vom Herd ziehen und das heiße Wasser über die Brennnesseln und die Ingwerscheiben gießen. Den Tee etwa 10 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb abseihen und noch mit Zitronensaft verfeinern.

