

Kurkuma Tee mit Pfeffer

Zutaten für eine Person

Kurteilnehmer: Tagesmengen beachten

- *1-2 TL Kurkuma-Pulver oder frische Kurkuma-Knollen*
- *1 Prise Zimt*
- *1 Prise frisch gemahlener Pfeffer*
- *ein Schuss frische Zitrone*
- *Wasser*

Zubereitung

- Wenn frische Kurkumawurzel verwendet wird, diese schälen und reiben.
- Wasser, Kurkuma, Pfeffer und Zimt in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und 10 Minuten ziehen lassen.
- Den Aufguss durch ein Sieb in einen Becher oder ein Teeglas geben, einen Schuss Zitrone hineingeben und trinken.

Tipp: Da Curcumin fettlöslich ist, sollte man den Tee am besten zu einer Mahlzeit genießen, in welcher ein wenig hochwertiges Öl enthalten ist.