

Rooibos Tee

Kraut

mit kochendem Wasser übergiessen und 5-10 Minuten ziehen lassen

Milch oder Zitrone

bei Bedarf begeben

Rooibos Tee enthält nur wenige Gerbstoffe, weshalb er auch pur, ohne Zugabe von Süssmitteln, leicht süsslich schmeckt. Das macht ihn gerade auch bei Kindern und Jugendlichen so beliebt. Rooibos Tee besteht aus den nadelförmigen Blättern des Rotbusches, einem Strauch, der mit seinen gelben Blüten dem Ginster ähnelt und in Südafrika wächst. Klar kein regionales Produkt, aber eine schmackhafte Alternative zu Schwarz- oder Grüntee.

Variante

Abgekühlt mit Fruchtsäften zu einem erfrischenden Eistee verrühren. Anders als Grün- Schwarztee ist der Rooibos auch in grossen Mengen verträglich, da er kein Koffein und kaum Gerbstoffe enthält. **Geeignet**

für: Zum Aufwärmen

Schwierigkeitsgrad: einfache Zubereitung