

FRÜCHTETEE

Zutaten:

600 ml Wasser
200 ml Orangensaft
1 roter Apfel
1 Birne
1 Orange
1/4 Zitrone
1 EL Beeren nach Geschmack
(TK geht auch)
1 Zimtstange oder ½ TL Zimt
1 Vanillestange
1-2 EL Agavendicksaft

Zubereitung:

- 1.** Den Apfel und die Birne entkernen und in Würfel schneiden. Die Orange halbieren und eine Hälfte mitsamt Schale ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Zitrone vierteln und auch diesen Teil mitsamt Schale in kleine Stücke schneiden.
- 2.** Die andere Orangenhälfte entsaften und mit 200 ml Orangensaft auffüllen. Das Orangen-Gemisch mit 600 ml Wasser auffüllen.
- 3.** In einen mittelgroßen Topf das geschnittene Obst und die Beeren hineingeben, das Orangensaft-Wasser hineingießen und langsam erhitzen.
- 4.** Den Tee bei geringer bis mittlerer Hitze mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren kann man den Tee nach Wunsch süßen. Danach sofort heiß servieren.

