



EISTEE NACH AYURVEDA

Zutaten für den Masala Chai:

1 l Wasser

4 Teebeutel Weißer Tee mit Aloe Vera Bio von Yogi Tea

1 Schuss Limettensaft

100 ml Orangensaft (frisch gepresst oder Direktsaft)

1 Handvoll Zitronenmelisse

1 Handvoll Thymian

Eiswürfel (nach belieben, sodass der Tee ein wenig abkühlt - er soll jedoch nicht eiskalt sein)

Rosenblätter ungespritzt & unbehandelt (essbare Deko)

Zubereitung:

Wasser aufkochen, Teebeutel und Kräuter hinzugeben & für ca. 5 Minuten ziehen lassen, Teebeutel & Kräuter herausnehmen und den Limetten- und Orangensaft sowie die Eiswürfel und die Rosenblätter hinzugeben.

Namaste