



## Gute-Laune-Tee

Viel trinken ist wichtig für das körperliche Wohlbefinden. Am besten Wasser, doch dieser Tee bringt Abwechslung und sorgt für gute Laune: Saft und abgeriebene Schale von 2 Blutorange und 1 TL fein geriebenen Ingwer mit 2 Liter warmem Tee (z. B. Grüntee mit Zitronenaroma) verrühren und über den Tag verteilt trinken.