



NACHHALTIGER APFELTEE AUS APFELSCHALEN

Wenn einmal Apfelschalen beim Kuchenbacken angefallen sind, können diese zu diesem leckeren Tee verarbeitet werden. Denn Apfelschalen sind viel zu wertvoll, um sie im Biomüll zu entsorgen. Heißer Apfeltee aus Apfelschalen ist perfekt für den Herbst/Winter wenn es draußen kalt und nass wird. Verfeinern könnt ihr das Ganze mit einer Scheibe frischem Ingwer oder Bio-Orange. So wärmt der Tee noch ein bisschen mehr von Innen.

DU BRAUCHST

- Apfelschalen von 2-3 Bioäpfeln (je nach Größe)
- 500 ml heißes Wasser
- eventuell 4 Scheiben frischen Ingwer oder 2 Scheiben Bio-Orange
- 1 Prise Zimt

SO GEHT'S

Zuerst müsst ihr selbstverständlich die Äpfel und den Ingwer schälen. Dann gebt ihr die Apfelschalen zusammen mit dem Ingwer oder den Orangenscheiben in eine Teekanne. Nun das Wasser zum Kochen bringen, auf die Schalen gießen und zugedeckt ca. 10-15 Minuten ziehen lassen. Mit Zimt nach Geschmack würzen und schmecken lassen.



<https://kinderessengesund.at>

adaptiert nach: <https://www.livelifegreen.de/apfeltee-aus-apfelschalen/>