

Heißer Orangentraum und andere leckere Getränke

Heißer Orangentraum

Ab 1. Woche

Zutaten (1 Liter):	ca. 6 cm	Ingwerwurzel
	3	Sternanis
	6	Nelken
	1	Zimtstange
	1-1,5 l	Wasser
	1 Btl.	Bonvita fresh&light Orange
	1 TL	Bonvita fresh&light Limone

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Wasser zum Kochen bringen. Getränkpulver dazugeben.
Bei kleiner Hitze 30 Min. ziehen lassen.

Pro Liter: 32 kcal 0,1 g Fett 0,2 BE

Weitere Getränke-Ideen ab 1. Woche:

(dabei fresh&light-Getränke immer mit 1 Btl. auf 1 Liter Wasser)

1 Liter Roibusch-Tee mit 1 Liter fresh&light Sauerkirsch

Pro Liter: 12 kcal 0,0 g Fett 0,1 BE

1 Liter Lapachotee mit 1 Liter fresh&light Orange

Pro Liter: 13 kcal 0,1 g Fett 0,1 BE

1 Liter Früchtee mit 1 Liter fresh&light Lemon

Pro Liter: 12 kcal 0,0 g Fett 0,0 BE

Unser besonderer Tipp: Eistee als Heißtee

Pro Liter: 12 kcal 0,0 g Fett 0,1 BE

