

Winter-Detox-Zitronen-Ingwer-Tee

Perfekt zu Ritual 5: „Das Wintermorgen-Ritual“

Kurz:

Ein Tee, der den Wintermorgen stärkt und belebt
– ohne zu pushen.



Zutaten:

- 300 ml heißes Wasser
- 3–4 Scheiben frischer Ingwer
- 2 Scheiben Zitrone
- optional: 1 TL Honig
- optional: 1 Minzzweig

Zubereitung:

Ingwer 5–10 Minuten ziehen lassen.

Zitrone und Honig erst kurz vor dem Trinken zugeben.

Warum passt es?

Reinigt, wärmt, aktiviert – ideal für einen klaren, fokussierten Start in winterlichen Tagen.