



Honig-Orangen



Tee-Sirup

Zutaten (für ca. 500 ml Sirup):

A



- 3 **BIO Orangen** (Abrieb + Saft)
- 1 **Zitrone** (Saft)
- 250ml **Wasser**
- 4-5 **Teebeutel Schwarzer Tee**
 - Alternative: Grüner Tee oder Kräutertee wie Rooibos
- 250-300g **Honig** (je nach gewünschter Süße)
- 1 kleines Stück **Ingwer** (optional, ca. 2 cm)
- 1 **Zimtstange** (optional)



Zubereitung

1

Orangen gründlich waschen. Von zwei Orangen die Schale fein abreiben, anschließend alle Orangen auspressen. Zitronensaft ebenfalls bereitstellen.

2

Wasser in einem Topf aufkochen und die Teebeutel hineingeben. Etwa 5 Minuten ziehen lassen, dann die Beutel entfernen, damit der Tee nicht bitter wird.

3

Teeaufguss mit Orangenabrieb, Orangensaft und Zitronensaft in einen Topf geben. Optional ein Stück Ingwer oder eine Zimtstange hinzufügen.

4

Die Mischung 10-15 Minuten sanft köcheln lassen, bis sich die Aromen gelöst haben und die Flüssigkeit leicht eingekocht ist.

5

Topf vom Herd nehmen und den Honig einrühren. So lange rühren, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Nicht kochen, um Aroma und Inhaltsstoffe zu erhalten.

6

Die noch warme Flüssigkeit durch ein feines Sieb oder Tuch gießen, damit Frucht- und Gewürzreste entfernt werden.

7

Den klaren Sirup heiß in saubere Flaschen füllen und fest verschließen.

8

Im Kühlschrank 2-3 Wochen lagern. Für längere Haltbarkeit optional etwas Zitronensäure zugeben.



Dein Ergebnis = unsere Story!
Tagge uns oder hau's in deine Story!
[@thehoneyfactory_](https://www.instagram.com/thehoneyfactory_)