

# Rezepttipp

## Apfeltee

Die Schalen von herben süß-sauren Äpfeln müssen nicht im Müll landen. Diese können zu einem Apfeltee weiterverarbeitet werden.

### **Zutaten:**

500 g Apfelschalen  
500 g Apfelkernegehäuse  
2 Liter Wasser  
1 EL Zucker oder Honig  
1 Spritzer Zitronensaft

### **Zubereitung:**

Je nach Menge die Apfelreste in einen Topf füllen und mit Wasser auffüllen. Wasser zum Kochen bringen.  
Nach ca. 10 Minuten Kochzeit sind die Schalen und Kerngehäuse weich.  
Anschließend wird alles durch ein Sieb gegossen und der so entstandene Apfeltee je nach Geschmack mit Honig oder Zucker und einem Spritzer Zitronensaft verfeinert.

**Weitere Rezeptideen gibt es im Internet**  
**[www.ekz-marienstern.de](http://www.ekz-marienstern.de)**  
im Regional und Servicebereich.

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt  
durch das Sächsische Staatsministerium für Umwelt- und  
Landwirtschaft.

