WÄRMENDER QUITTENTEE

Zutaten:

- Fruchtfleisch von ca. 3 Quitten (roh, geschält & entkernt)
- Kochendes Wasser zum Aufgießen
- Optional zum Verfeinern: Sternanis oder eine Zimtstange



Zubereitung:

1. Schneiden: Das rohe, geschälte und entkernte Fruchtfleisch in kleine, etwa erbsengroße Würfel schneiden.
2. Trocknen: Die Würfel gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und im Backofen bei 50 °C (Umluft) für ca. 8–12 Std. trocknen – dabei einen Holzlöffel in die Ofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit abziehen kann. Die Würfel sind fertig, wenn sie steinhart und rascheltrocken sind (beim Durchbrechen darf innen nichts mehr weich sein).
3. Aufbewahren: Die getrockneten Teewürfel komplett auskühlen lassen und anschließend luftdicht sowie trocken in einem Schraubglas lagern.
4. Aufgießen: 1–2 TL der harten Quittenwürfel (und nach Belieben 1 Sternanis oder ein Stück Zimtstange) in eine Tasse geben und mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt (z. B. mit einem kleinen Teller) ca. 10 Min. ziehen lassen.

Viel Spaß und genieße deinen wärmenden Quittentee!

Tipp:
Im Dörrautomaten klappt es besonders energiesparend: Die Würfel einfach bei 45–50 °C für ca. 8–12 Std. rascheltrocken dörren.

Gut zu wissen:
Die aufgeweichten Quittenwürfel kannst du einfach mitessen! Sie stecken voller wertvollem Pektin (Ballaststoffe).

Meine Notizen: