



Mugicha

für 2 Liter | 2 Stunden | 0 kcal

Sehnt du dich nach einer Erfrischung, die dich gleichzeitig in die fernöstlichen Weiten Japans entführt? Dann lass dich vom traditionellen Mugicha – dem japanischen Gerstentee – verzaubern. Sein unvergleichlicher, an Kaffee erinnernder Duft, der komplett koffeinfrei ist, stammt von sorgfältig gerösteter Gerste. Mugicha ist nicht nur ein Getränk der Gegensätze, es ist eine Brücke zwischen den Jahreszeiten: Heiß genossen wärmt er in den kalten Wintermonaten, gekühlt erfrischt er an heißen Sommertagen.

Zubereitung:

1. Zutaten für den japanischen Mugicha Gerstentee bereitlegen. Koche parallel dazu etwas Wasser in einem Wasserkocher auf.
2. Gebe einen Teebeutel für Mugicha (oder 50 g gerösteten losen Gerstentee) in ein hitzebeständiges Gefäß mit einem Fassungsvermögen von 2 Litern (zum Beispiel eine Teekanne). Fügen vom aufgekochten Wasser etwa 100 ml oder etwas mehr in die Kanne, sodass der Tee vollständig bedeckt ist. Lass den Tee 2 Minuten lang ziehen, und „verteile“ diesen etwas. Tipp: Das heiße Aufgießen des trockenen Tees mit kochendem Wasser hilft, das Aroma der Gerste zu entfalten!
3. Danach gebe zum warmen Gerstentee soviel frisches kaltes Wasser hinzu, dass insgesamt 2 Liter Tee in der Kanne sind. Lassen den Tee 2 Stunden lang im Kühlschrank ziehen.
4. Entsorge den Teebeutel – der Tee ist jetzt servierfertig. Mein Tipp: Serviere den Mugicha über Eiswürfeln in einzelnen Gläsern. Du kannst Mugicha bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren!

Zutaten:

- 1 Teebeutel Mugicha (etwa 50 g gerösteter Gerstentee)
- 2 l Wasser
- Eiswürfel

