

Durchschnittliche Nährwertangabe pro 100 ml Aufguss
Average nutritional value per 100 ml serving

Brennwert / energy	3 kJ / <1 kcal
Fett / fat	<0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren / of which saturated fatty acids	<0,1 g
Kohlenhydrate / carbohydrates	0,2 g
davon Zucker / of which sugar	<0,1 g
Eiweiß / protein	<0,1 g
Salz / salt	<0,01 g

Zubereitungsempfehlung/Brewing recommendation:

Schwarzen Tee mit kochendem Wasser (100 °C) übergießen und mindestens 3 Minuten ziehen lassen.

Black tea: brew with boiling water (100 °C) and infuse for at least 3 minutes.

Grünen Tee mit aufgekochtem, bis auf ca. 80 °C abgekühltem Wasser übergießen und mindestens 2 Minuten ziehen lassen.

Green tea: brew with boiled water that has cooled down to approx. 80 °C and infuse for at least 2 minutes.