

Rezept: Frischer Kräuter- und Blütentee

Für einen gesunden und wohltuenden Tee werden unbehandelte Kräuter und Blüten verwendet. Je nach Geschmack und erwünschter Wirkung kann man aus einem breiten Spektrum unterschiedlichster Pflanzen auswählen.



Bildquelle: www.pixabay.com

Benötigt wird:

- Teekanne
- Teesieb oder Teekugel
- Frische Bio-Kräuter und Bio-Blüten
- ggf. Honig zum Süßen

Zum Befüllen des Teesiebs oder der Teekugel können Sie als Basis Minze verwenden. Je nach Minzsorte schmeckt der Tee leicht nach Zitrone oder herb in Kombination mit Thymian. Verwendet man Zitronengras im Tee entsteht eine fruchtig-frische Mischung, die auch im ganzen Klassenzimmer duftet. Kamillenblüten wirken im Tee entzündungshemmend und beruhigend für den Magen. Lassen sie nach dem Aufguss der Blüten und Kräuter den Tee 8- 10 Minuten ziehen, sodass er sein volles Aroma entfalten kann.

Bei der Zusammenstellung der Teemischungen sind Ihnen keine Grenzen gesetzt – Probieren sie es aus, was gut zusammen passt!