

Frisch von der Wiese: Wildkräutertee



MSL / Irene Lehmann

ZUTATEN (FÜR 5 GLÄSER)

Zutaten für mehrere Portionen

20 g	frische Brennnessel
20 g	frischer Löwenzahn
	Birkenblätter und
20 g	Schafgarbenblätter
20 g	Gänseblümchen

Dauer:	10 min
Niveau:	Einfach

1. SCHRITT

Wildkraut

Kräuter kurz abbrausen und trocken tupfen. Jeweils eine Portion dieser Kräutermischung klein schneiden und pro Tasse 1 EL mit kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, dann abgießen. Morgens, mittags und abends je 1 Tasse frisch zubereiten und trinken. Die restlichen Kräuter können Sie in Gefrierbeuteln mit Zip-Verschluss mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren.