

Entspannend

Wohlfühl-Tee



MSL/ Irene Lehmann /

ZUTATEN (FÜR 1 PORTIONEN)

20 g	Pfefferminze
10 g	Zitronenverbene
10 g	Basilikum
10 g	Oregano (Blüten und Blätter)
10 g	Blüten (Holunder-, Malven-, Ringelblumen)

Dauer:	20 min
Niveau:	Einfach

1. SCHRITT

Pro Tasse 1 EL der Teemischung entweder von Hand oder im Mörser zerkleinern. Bei Ringelblumen-Blüten dürfte das etwas schwierig sein, sie werden ganz dazu gegeben. Die Kräutermischung mit 250 ml heißem Wasser (1 große Tasse) übergießen und abgedeckt 5–10 Min. ziehen lassen. Den Tee durch einen feinen Filter in eine zweite Tasse gießen und nach Belieben mit Honig süßen.

Anwendung: Minze und Zitronenverbene erfrischen den Geist, Basilikum schützt vor Entzündungen, Oregano stärkt den gesamten Verdauungstrakt, Holunder und Malven lindern Husten und Ringelblumen helfen bei Sodbrennen.