

Weihnachtstee selber machen



MSL / Irene Lehmann

ZUTATEN (FÜR 3 FLASCHEN)

Für 2-3 Liter Weihnachtstee

1 EL	frische Hagebuttenschalen in kleine Würfel geschnittener
1 EL	Ingwer
1 EL	Orangenzeste
2 EL	getrocknete Minze getrocknete Zitronenverbene oder Zitronen-Melisse
1 EL	getrocknete Oregano
1 EL	Sonnenblumenblüten
1 EL	Malvenblüten
1 EL	Ringelblumenblüten
2 EL	getrocknete Apfelchips
20	Kardamomkapseln
2	Sternanis
½	Stange Zimt (Ceylon-Zimt)

Dauer: 15 min

Niveau: Einfach

1. SCHRITT

1 EL frische Hagebuttenschalen, 1 EL in kleine Würfel geschnittener Ingwer,
1 EL Orangenzeste

Hagebutten, Ingwer und Orangenzesten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 50 °C im Backofen trocknen. Dabei bleibt die Tür einen Spalt offen. Über Nacht im aus geschalteten Ofen lassen.

2. SCHRITT

2 EL getrocknete Minze, 1 EL getrocknete Zitronenverbene oder Zitronen-Melisse,
1 EL getrockneter Oregano, 1 EL Sonnenblumenblüten, 1 EL Malvenblüten,
1 Ringelblumenblüten, 2 EL getrocknete Apfelchips, 2 Sternanis,
½ Stange Zimt (Ceylon-Zimt)

Mit allen übrigen Zutaten vermischen.

3. SCHRITT

1-2 Kardamomkapseln pro tasse

Für eine Tasse 1 EL der Weihnachts-Teemischung mit 200 ml heißem Wasser über gießen. Pro Tasse 1-2 Kardamomkapseln zerdrücken und dazugeben. Den Weihnachtstee zugedeckt 5-8 Minuten ziehen lassen, dann genießen.