AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	10 Min.	ganzjährig	international

FRISCHER KRÄUTERTEE



Rezept: gesundheit.de, 11. 12. 2016 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Tee entfaltet seine Heilwirkung mit frischen Blättern noch stärker als mit getrockneten. Hier eine Variante mit Pfefferminze. Weiter empfehlen sich Eisenkraut (Verveine), Fenchel, Hagebutte, Kamille oder Salbei.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1 Bd	Pfefferminze, frisch	10 dl	Wasser
		4 TL	Honig

ZUBEREITUNG

1. Pfefferminzblätter in Streifen schneiden.
2. Pfefferminze mit kochendem Wasser übergiessen und 6-8 Min. ziehen lassen. Kraut entfernen.
3. Allenfalls mit Honig süssen.