

AUFWAND
klein

KOCHDAUER
10 Min.

SAISON
ganzjährig

HERKUNFT
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.