

Rezepte

Wohlig wärmender, das Gemüt erhellender Sonnen-Herz-Tee

Rezeptmischung für 100 Gramm

- Johanniskraut 30 g
- Rosenblätter 30 g
- Rosmarin 10 g
- Zimt 2 g
- Tonkabohne 3 g
- Orangenblüten 15 g
- Jasminblüten 10 g

Aufguss

2 Teelöffel auf 0,25 Liter kochendes Wasser, 10-15 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Anwendung

3x täglich 2-3 Tassen mit ein wenig Honig oder Agavendicksaft gesüßt genussvoll schlürfen!

Wohltuender Verdauungstee für einen regen Stoffwechsel

Rezeptmischung für 100 Gramm

- Löwenzahnblütenblätter/wurzeln 20 g
- Brennnesselblätter/wurzeln 25 g
- Schafgarbeblüten 20 g
- Pfefferminze 30 g
- Beifuss 5 g

Aufguss

2 Teelöffel auf 0,25 Liter kochendes Wasser, 10-15 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Anwendung

3-4 Wochen morgens nüchtern und abends vor dem Schlafengehen jeweils 1 Tasse langsam und schluckweise trinken. Gerne auch als Digestif nach dem Essen, anstelle eines Kaffees. Auf Wunsch wahlweise mit ein wenig Honig oder Agavendicksaft süßen.