



## Frischer Kräuter-/Blumen-Blüten-Tee

### Zutaten-Liste

- Teetopf
- Teesieb
- Wasserkocher
- Heißes Wasser
- Frische Bio-Kräuter bzw. Bio-Blumenblüten (z.B. Minze, Zitronengras, Kamille, Himbeer-, Erdbeer-, Johannisbeer-Blätter, Lavendel, Verbene, Zitronenmelisse, Brennessel, Liebstöckl)
- Eventuell etwas Süßes, z.B. Agavendicksaft



Pixabay.com

### Anleitung zum Kräuter-Trocknen

- Um Kräuter und Blumen zu trocknen, bündele diese und hänge sie kopfüber an einen gut belüfteten, schattigen Platz.
- Alternativ kannst du Kräuter und Blumen auf einem Gitter im Ofen mit offener Tür bei max. 30 Grad trocknen.
- Ob die Kräuter und Blumen gut getrocknet sind, kannst du daran erkennen, dass sie rascheln.
- Die getrockneten Kräuter und Blumen werden am besten in Papiertüten oder schließbaren Gläsern gelagert (trocken und vor Sonnenlicht geschützt).



## Anleitung zum Tee-Kochen

- Für einen gesunden Tee werden unbehandelte Kräuter und Blüten genutzt (Bio oder eigener Garten). Abhängig vom gewünschten Geschmack und Effekt kann aus einem breiten Spektrum verschiedener Pflanzen ausgewählt werden.
- Du kannst als Basis Minze in das Teesieb oder den Teeball füllen. Abhängig von der Minze-Art schmeckt der Tee leicht zitronig oder eher trocken in Kombination mit Thymian. Wenn du Zitronengras nutzt, bekommt der Tee eine fruchtig-frische Note.
- Wenn die Kräuter oder Blüten mit heißem Wasser übergossen sind, lasse den Tee für 8-10 Minuten ziehen, so dass er sein ganzes Aroma entfalten kann.
- Es gibt keine Grenzen in der Zusammensetzung der Tee-Mischung – probiere aus, was gut zusammen passt!