

## Kräuter oder Früchtetee zubereiten

### Materialien

- Teekanne
- Teebeutel
- Wasserkocher
- Heißes Wasser
- Frische Biokräuter oder -blüten  
(e.g. Minze, Zitronengras,  
Kamille, Holunderblüten,  
Zitronenverbene, Liebstöckel, Zitronenmelisse, Brennnessel, Lavendel  
zusammen mit Himbeer-, Erdbeer- und Brombeerblättern)
- Ev. Süßungsmittel, wie Honig



Pixabay.com

### Kräuter trocknen

- Um die Kräuter und Blumen zu trocknen, legen hängen Sie sie in Bündeln an einen luftigen, schattigen Ort.
- Alternativ können Sie die Kräuter und Blumen auf einem Gitter im Ofen bei geöffneter Tür bei maximal 30 ° C trocknen.
- Um zu testen, ob die Kräuter und Blumen gut getrocknet sind, prüfen Sie, ob sie rascheln.
- Die getrockneten Kräuter und Blüten werden am besten in Papiertüten oder in verschließbaren Gläsern (trocken und lichtgeschützt) aufbewahrt.



**FIELD  
TO SCHOOL**

## Teebereitung

- Für einen gesunden Tee werden unbehandelte Kräuter und Blumen verwendet. Je nach Geschmack und gewünschter Wirkung können Sie aus einem breiten Spektrum verschiedener Pflanzen wählen.
- Um das Teesieb oder das Teeei zu füllen, können Sie Minze als Basis verwenden. Je nach Minzsorte schmeckt der Tee in Kombination mit Thymian leicht zitronig oder trocken. Wenn Sie Zitronengras im Tee verwenden, erhalten Sie eine fruchtig-frische Mischung.
- Lassen Sie den Tee nach dem Aufgießen von Blumen und Kräutern 8-10 Minuten ziehen, damit er sein volles Aroma entfalten kann.

Der Zusammensetzung der Teemischungen sind keine Grenzen gesetzt - probieren Sie es aus, was gut zusammenarbeitet!

