

FRÜHLINGSTEE

Zutaten

- 15 g getrocknete Löwenzahnblätter
- 15 g getrocknete Brennesselblätter
- 15 g getrocknete Veilchenblüten
- 15 g getrocknete Ehrenpreisblätter
- 15 g getrocknete Schlüsselblumenblüten
- 15 g getrocknete Birkenblätter

Zubereitung:

1. Füllen Sie alle Kräuter in eine Teedose. Dose schließen, einmal kräftig schütteln – und schon ist die Teemischung fertig.
2. Übergießen Sie 1 TL der Mischung mit 200ml kochendem Wasser und lassen Sie den Tee zugedeckt 10 Minuten ziehen

Anwendung und Haltbarkeit:

Sinnvoll ist eine Frühjahrskur, bei der Sie täglich morgens und abends 1 Tasse Tee trinken. In der Teedose hält die Teemischung gut ein Jahr.

Tipp: Da die Wirkstoffe dieses Tees den Körper entgiften und entschlacken, eignet er sich auch hervorragend als Begleitung während einer Fastenkur.