

Rezepte zum Nachmachen

Teemischungen

ZUTATEN FÜR 100 GRAMM BEERENTEE

20 g Apfelstücke, klein geschnitten und getrocknet
20 g Hibiskusblüten
20 g Heidelbeeren, getrocknet
20 g Johannisbeeren, Erdbeeren oder Himbeeren,
getrocknet
10 g Hagebuttenschalen oder Hagebuttentee
10 g Brombeerblätter, getrocknet

ZUTATEN FÜR 100 GRAMM BRATAPFELTEE

50 g Apfelstücke, klein geschnitten und getrocknet
20 g Hibiskusblüten
15 g Mandeln, klein gehackt
15 g Orangenschalen, getrocknet
1 TL Zimt
1 TL Vanille
½ TL Nelken, gemahlen



ZUBEREITUNG:

1. Die Zutaten für beide Teemischungen jeweils zusammenmischen und in zwei Gläsern aufbewahren oder verschenken.
2. Von beiden Sorten jeweils 3 bis 4 TL des Tees in ein Sieb, einen Teebeutel oder ein großes Tee-Ei geben, mit einem Liter kochend heißem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen.

Tipps

Die Zutaten für die beiden Tees bekommt man in Apotheken, Reformhäusern, Bioläden und im Internet.

Wenn man gleich eine größere Menge Tee macht, kann man diesen auf mehrere Gläser verteilen und verschenken.

Apfelstücke und Orangenschalen kann man auch leicht selbst trocknen. Dafür die Äpfel und Orangen gut waschen. Aus den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen, sie danach in Apferringe schneiden und auf ein Backblech mit Backpapier verteilen. Die Orangenschalen dünn abschneiden (hobeln) und auch gleichmäßig auf ein Backblech mit Backpapier legen. Bei 50°C (Umluft) auf der mittleren Schiene für 2–3 Stunden trocknen lassen. Damit die Feuchtigkeit beim Trocknen aus dem Backofen entweichen kann, einen Holzlöffel in die Ofentür klemmen. Die Apferringe und Orangenschalen jede Stunde einmal wenden und danach in Stücke schneiden oder brechen.