

MIT DER NATUR

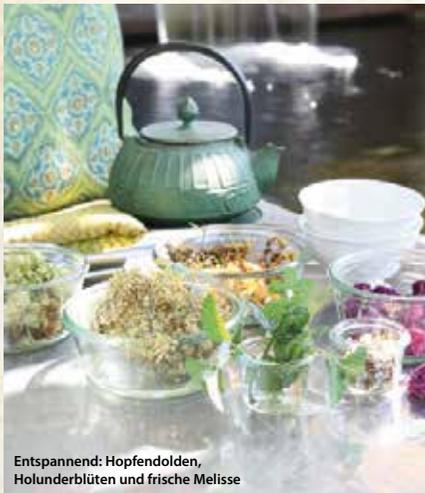
GÖNNEN KÖNNEN

Wunderbare Momente

Wohlfühlen fängt meist bei einer guten Tasse Tee an. Wie immer Sie sich gerade fühlen (wollen), nutzen Sie die Kraft der Natur und deren Wirkung von Kräutern! Sowohl zur Entspannung, als Anregung oder Erfrischung

Zur Entspannung

Jetzt ist der Sommer da mit Sonne, Wärme, flimmernder Luft, langen Tagen, lauen Abenden und intensiven Düften der bunten Blütenpracht. Es ist die „Hoch-Zeit“ der Kräuternernte, in der wir aus dem Vollen schöpfen und uns auch für später durch Trocknen genügend zur Seite legen können. Die Natur ist freigiebig, Kräuter, die wir ernten, wachsen schnell wieder nach. Genießen Sie nach einem erfüllten Tag einen entspannenden Tee mit selbst gesammelten Kräutern.



Entspannend: Hopfendolden, Holunderblüten und frische Melisse

„Sommernachtstraum“-Tee

ZUTATEN:

3 Teile Holunderblüten,
1 Teil Pomeranzenschale, 1 Teil Johanniskraut,
½ Teil Hopfenzapfen, 2 Teile Melissenblätter,
1 ½ Teile Rosenblütenblätter.

2 EL der Mischung mit 400 ml heißem Wasser übergießen und zugedeckt 8 Minuten ziehen lassen. Anschließend das Kondenswasser am Deckel zurück in den Tee klopfen. Lieben Sie Ihren Tee süß, können Sie 1 TL Honig zugeben. Entspannen Sie an Ihrem Lieblingsplatz bei einer Tasse Tee.

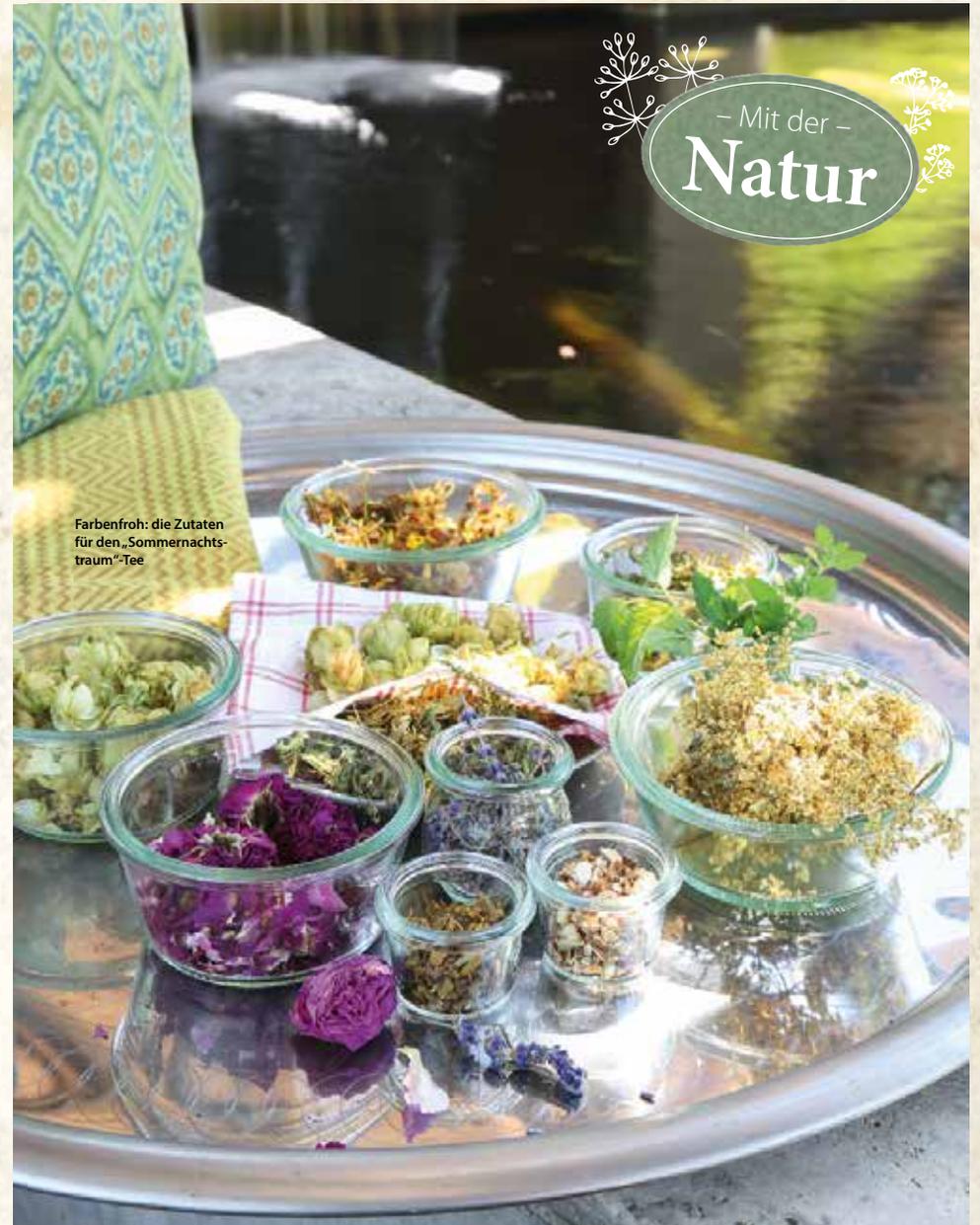
Bei einem kleinen Energietief am Mittag hilft Ihnen ein frischer „Kräuterkick“.

„Mittagsfrische“-Tee

ZUTATEN:

2 Teile Zitronenverbene,
1 Teil Rosmarin, 1 Teil Thymian,
1 Teil Rosenblütenblätter,
½ Teil Salbei, ½ Teil Maggikraut/Liebstöckel.

Die Zubereitung erfolgt wie bei der „Sommernachtstraum“-Tee-mischung. Dafür als Erstes die Mischung herstellen und dann 2 EL der Mischung mit 400 ml heißem Wasser übergießen. Etwa 8 Minuten ziehen lassen.



Farbenfroh: die Zutaten für den „Sommernachtstraum“-Tee

