

Morgentee und Abendtee

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist in der heutigen Zeit enorm wichtig für unser Wohlbefinden. Dabei kommt es nicht nur darauf an, wie viel man trinkt, sondern auch, was man trinkt. Die Getränke sollten neutral bis basisch sein wie z.B. Kräutertees.

Die Ausgewogenheit von Morgentee und Abendtee bewirkt den einzigartigen Wohlgeschmack und die Bekömmlichkeit. Im Sommer als kühler Durstlöscher, im Winter als warmer Haustee.

Auch als Fasten- und Diätbegleitung sowie als Begleiter bei Entschlackungsmassnahmen sind diese Tees hervorragend geeignet.

Morgentee

Diese Teemischung enthält 14 Kräuter in ausgewogener Zusammensetzung:

Birkenblätter, Brennesselblätter, Brombeerblätter, Goldrute, Ingwer, Holunderblüten, Lindenblüten, Queckenwurzel, Rosmarin, Steifmütterchen, Weinlaub, Zitronenmelisse, Zitronengras, Zinnkraut.

Abendtee

Der wohlschmeckende Abendtee besteht aus folgenden 14 Kräutern:

Beifuss, Ehrenpreis, Erdbeerblätter, Fenchel, Himbeerblätter, Kornblumenblüten, Lindenblüten, Löffelkraut, Odermennig, Orangenblüten, Spitzwegerich, Süssholz, Wegwarte, Zimt.

Rezept

Basischer Eistee – eine gesunde sommerliche Erfrischung

300ml Morgentee mit Minze (wenn vorhanden Marrokanische) aufgiessen, etwas ziehen lassen und dann abseihen. Auskühlen lassen.

300ml Traubensaft zugeben und 1 EL kleingeschnittene Früchte (z.B. Banane, Pfirsich, Beeren) .

Nach Bedarf süssen mit Agaven -oder Ahornsirup