



Teerezeptur "Sommerglück"

Basische Teemischung für schöne Haut und sonnige Herzen

In dieser Teemischung sind fröhlich-bunte Sommerblüten kombiniert mit basischen Kräutern, die deinen Körper mit vielen Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgen. Die Melisse verwöhnt dich mit ihrem zarten Aroma und macht Platz für Freude im Herzen.

Zutaten

- 30 g Löwenzahnkraut mit Wurzel
- 30 g Zinnkraut
- 10 g Holunderblüten
- 10 g Ringelblumenblüten
- 10 g Zitronenmelisse

Zubereitung

Mische die getrockneten Kräuter und bewahre sie lichtgeschützt auf. Haltbarkeit: 1 Jahr.
Für eine Tasse „Sommerglück“ übergieße maximal 1 gestrichenen Esslöffel der Kräutermischung mit 250 ml kochendem Wasser und lasse sie zugedeckt 10 Minuten ziehen.

Anwendung

Trinke diesen Tee als Kur über 3 bis 4 Wochen zur grundsätzlichen Stärkung, du kannst ihn als basische Teemischung bei deiner Detox-Kur verwenden. Bei Pickeln und unreiner Haut kannst du ihn ebenfalls als Teekur anwenden. Probiere ihn auch als erfrischenden Eistee im Sommer. Lasse ihn dafür kalt werden und gib ihn mit Zitronenscheiben und Himbeeren in eine Karaffe und lasse alles zusammen mehrere Stunden im Kühlschrank ziehen.

Weitergabe verboten.