

Fitness-Tee

Rezept aus getrockneten Blättern
Blüten und Früchten:

20 g Brombeerblätter, 20 g Himbeerblätter, 20 g Melisseblätter,
10 g Pfefferminzblätter, 10 g Hibiskusblüten und 10 g Hagebutten.

6-8 Eßl. der Mischung mit kochendem Wasser aufbrühen. Je nach Geschmack 5-10 Minuten offen ziehen lassen. Anschließend den Tee absieben und in einer Glaskaraffe kühl stellen.

Wenn Gäste kommen: Mit Rosenblüten, unbehandelter Orangen- oder Zitronenschale sowie frischer Minze servieren.