



Teemischungen für kalte und warme Tage

Wärme-von-innen-Tee

Zutaten:

- 30 % Ingwer (*Zingiberis rhizoma*)
- 20 % Apfelschale (*Pericarpium piri mali fructi*)
- 10 % Koriander (*Coriandri fructus*)
- 10 % Fenchel (*Foeniculi fructus*)
- 10 % Zimt (*Cinnamomi cortex*)
- 10 % Kümmel (*Carvi fructus*)
- 10 % Karkade (*Hibisci fructus*)

Wirkung:

Reguliert den Wärmehaushalt und regt das «Feuer» der Verdauungssäfte an. Dieser Tee trinkt sich am besten nach dem Essen oder an einem kalten Winterabend.

Adventsbummel-Tee

Zutaten:

- 30 % Melissenblätter (*Melissae folium*)
- 20 % Orangenblüten (*Aurantii flos*)
- 20 % Eisenkraut (*Verbenae odoratae folium*)
- 20 % Lavendelblüten (*Lavandulae flos*)
- 10 % Himbeerblätter (*Rubi idaei folium*)

Wirkung:

Beruhigt, wirkt ausgleichend und zugleich entspannend auf Körper, Geist und Seele. Der Adventsbummel-Tee kann auch mit einem Schuss Goldmelissensirup verfeinert werden.



Die folgenden Rezepte enthalten reichlich Zucker und sind nicht für den täglichen Genuss gedacht.

Bengalischer-Tee

Fünf bis zehn Teelöffel Zucker mit einem halben Liter Wasser aufkochen und abkühlen lassen. Anschliessend nochmals aufkochen, Schwarzteeblätter begeben und ungefähr eine Minute ziehen lassen. Einen halben Liter Milch dazugliessen (oder 150g Kondensmilch und 350g Wasser) und zum dritten Mal aufkochen.

Orangen-Tee

Schwarzteeblätter, eineinhalb Deziliter Orangensaft und dünn geschälte Orangenschale mit einem Liter Wasser anbrühen. Rund drei Minuten ziehen lassen und dann absieben – am besten gleich in Gläser oder Tassen. Orangenschnitze würfeln und zusammen mit Zucker begeben.

Apfelschalen-Tee

Schalen von drei Äpfeln mit einem Liter Wasser aufkochen und eine Viertelstunde zugedeckt ziehen lassen. Nochmals aufkochen und mit vier Teelöffeln Schwarztee anbrühen. Nach drei Minuten abgiessen.

Malz-Tee

Sechs Teelöffel Schwarztee, zwei Esslöffel Malzextrakt und gleich viel Vanillezucker mit einem Liter kochendem Wasser übergiessen und sechs Minuten ziehen lassen. Nach Belieben zuckern; dazu schmeckt flüssiger Rahm ausgezeichnet.

Gewürz-Tee

Sechs Teelöffel Assamtee, eine Messerspitze Kardamom, etwas Anis, drei Nelken und eine halbe Stange Zimt mit einem Liter Wasser anbrühen.

Königinnentee

Mit einem Liter kochendem Wasser Schwarztee und einige Löffel Rosenblätter anbrühen und fünf Minuten ziehen lassen. Mit viel Zucker und wenig Cognac anbieten.