

(Wild-) Kräutertee

Im Garten oder um den Garten herum Blätter und Blüten von (Wild-) Kräutern abzupfen. Zum Beispiel: Brennnesselblätter, Blätter von der Knoblauchsrauke, Minzeblätter, Zitronenmelisseblätter, Rosmarinblätter, Blüten von Gänseblümchen, Gierschblätter usw.

Die Blätter eventuell kurz abrausen und zusammen mit frischen Apfelstückchen in eine Teekanne geben. Das Ganze mit kochendem Wasser übergießen und 10 bis 15 min ziehen lassen.

Den Tee mit Hilfe eines Siebes in Tassen füllen und genießen.