



Holunder-Tee

Zutaten für 1 l Tee:

- Erde:** 1 TL. Honig, 200 ml Apfelsaft
Metall: ca. 1 cm Ingwer (frisch)
Wasser: 700 ml Wasser
Holz: ca. 1/2 TL Zitronensaft
Feuer: ca. 100 ml Holundersaft

Vorbereitungszeit: ca. 5 Min.

Teeziehen: ca. 10 Min.

Zubereitung:

- F** Etwa 250 ml heißes Wasser, 100 ml Holundersaft,
E 1 TL Honig, 200 ml Apfelsaft und
M ca. 1 cm Ingwer, in feine Scheiben geschnitten, in eine Teekanne oder Thermoskanne geben.
W Einen Spritzer kaltes Wasser und
H ca. 1/2 TL Zitronensaft zugeben.
F Mit heißem Wasser auf 1 l auffüllen. Etwa 10 Min. ziehen lassen und nach Belieben abseihen.

Varianten:

- Birnensaft statt Apfelsaft verwenden.
- Orangensaft statt Zitronensaft verwenden.

Wirkung: löst Stagnation
befreit die Nebenhöhlen

Empfehlung: vorbeugend und akut bei Erkältungen
besonders bei verstopften Nebenhöhlen und Kältezeichen

Nicht: Vorsicht bei Neigung zu Sodbrennen

Tipps:

- Hält sich wunderbar in der Thermoskanne warm, Ideal zum Mitnehmen an kalten Tagen.
- Wenn man den Ingwer im Tee läßt wird er deutlich erwärmender aber auch schärfer im Geschmack, weil der Ingwer "nachzieht".
- Kann mit etwas Glühweingewürz (**M**) auch als "Kinderpunsch" verwendet werden.