



## 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.