



ERKÄLTUNGSTEE

Für 1 Liter Tee:

1 l Wasser
ca. 6 frische Thymianstiele
(ungefähr 10 g), alternativ:
4 TL getrockneter Thymian
1 EL geschälter und fein geriebener
Ingwer
2 Knoblauchzehen, geschält und in
Scheiben geschnitten
abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Zitrone
8 EL frisch gepresster Zitronensaft
ca. 4 TL Honig (alternativ:
Ahornsirup)
Optional: ca. 3 Tropfen Oreganoöl in
Lebensmittelqualität

Zeitaufwand:

ca. 5 Minuten plus Wartezeit

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und alle Zutaten, außer Zitronensaft, Honig und Oreganoöl, in einem Topf miteinander vermischen und bei geschlossenem Deckel 30 Minuten ziehen lassen. Den Tee durch ein Sieb in eine Kanne füllen.

Über den Tag hinweg immer wieder eine Tasse vom Tee trinken. Dafür die passende Menge Tee langsam erhitzen, den Tee dabei nicht kochen lassen, in eine Tasse füllen und mit 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft, 1/2–1 TL Honig und (optional) 1 Tropfen Oreganoöl vermischen und langsam trinken.