



Erkältungstee

Fühlt sich dein Hals kratzig oder gar entzündet an? Hast du Husten, Heiserkeit oder Halsschmerzen? Dieses Rezept hilft in unserer Familie gegen diese üblen Wohlfühl-Killer und schmeckt wohltuend. Der Tee stärkt die Abwehrkräfte und liefert wertvolle Antioxidantien. Reduziere auf natürliche Weise Stress und Entzündungen.

Was du für eine Tasse dazu brauchst:

- Frischer Ingwer, ca. 1 Finger breit, geschält und in kleine Stücke geschnitten
- Frischer Kurkuma, ca. 5mm, ebenfalls in kleine Stücke geschnitten
- Saft einer halben ausgepressten Zitrone
- 1 Teelöffel selbstgemachter Salbeihonig*
- 1 – 2 Zimtblüten (alternativ eine Prise Zimtpulver)
- 1 – 2 Pfefferkörner
- 2 – 4 frische Salbeiblätter

Und nun das Ganze mit aufgekochtem Wasser übergiesen. Ca. 2 – 5 Minuten ziehen lassen und warm genießen.

Bleib gesund!

*Selbstgemachter Salbeihonig

Ich fülle in ein Glas Bio-Honig eine Hand voll frisch gepflückte Salbeiblätter aus dem Garten. Diese vorher kurz unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Das Glas danach gut verschliessen und abwechselnd während zwei Wochen täglich einmal umkehren. Die Blätter lasse ich drinnen. Sie sind eine leckere Alternative zu Halswehbonbons 😊.