

Fitmacher- Tees

Gesund & lecker durch
den Winter mit FIT-Z

Hagebutten-Tee – die fruchtige Vitamin-C-Bombe

Hagebutten-Tee enthält viel Vitamin C, ist ideal für unterwegs und zum Durstlöschen bei Fieber.

So geht's:

Für eine Tasse 1 Teelöffel getrocknete, zerkleinerte Hagebuttenschalen (gibt's in der Apotheke und im Kräuterhandel) mit 150 ml Wasser zum Kochen bringen, bedeckt 10 Minuten lang köcheln und abgießen.



Schmeckt so schön fruchtig.

Die Klassiker: Holunder- und Lindenblüten-Tee

Holunderblüten stärken die Abwehrkräfte, wirken schweißtreibend und schleimlösend

So geht's:

1 Esslöffel getrocknete Holunderblüten oder 1 Teelöffel getrocknete Lindenblüten mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten bedeckt ziehen lassen, abgießen und am besten zwischen den Mahlzeiten trinken.



Ein echter Wohlfühl-Tee.