

# 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.