



THYMIAN-MINZE-INGWER-TEE

In der Herbstzeit erreicht die Erkältungswelle ihren Höhepunkt. Ein leckerer selbstgemachter Kräutertee kann Dir dabei helfen, die lästige Erkältung schneller loszuwerden. Die Kombination aus frischem Thymian, Pfefferminze, Ingwer und Honig bekämpft die Erkältungssymptome effektiv und stärkt Dein Immunsystem.

ZUTATEN

Für 370 ml:

1 kleiner Bund Thymian
1 kleines Stück Ingwer
2 Stiele Minze
Honig zum Versüßen (optional)
370 ml heißes Wasser

ZUBEREITUNG

Thymian und Minze in das Sieb des Glasbechers SEEV geben. Ingwer schälen und dazugeben. Mit kochend heißem Wasser übergießen und ca. 20 min ziehen lassen. Anschließend das Sieb aus dem Becher herausnehmen und den Tee mit Honig versüßen. Langsam in kleinen Schlucken trinken. Im Glasbecher SEEV von BODDELS bleibt Dein Tee lange warm!

boddels®

Mehr Rezepte für Infused Water, Smoothies, Tees und andere gesunde Getränke findest Du auf www.boddels.de