

# NANU! TISCHT AUF

## Blumiger Haustee

aus getrockneten Pflanzen mit vielen Vitaminen  
und Mineralstoffen

Mischungsangabe: für 100g Teegenuss:

10 g Gänseblümchen nussig - entzündungshemmend

10 g Lindenblüten süßlich - erwärmend

20 g Zitronenmelisse aromatisch - magenstärkend

30 g Hagebutten mild fruchtig - abwehrstärkend

30 g Apfelschalen fruchtig - beruhigend

Aufbewahren: in geschlossenen, trockenen und dunklem Behälter

### Zubereitung:

mit 1 Liter kochendem Wasser 4 Teelöffel der Mischung schwimmend in einem hitzebeständigen Topf zugedeckt wegen der heilkräftigen Substanzen ca. 8 min ziehen lassen. (Bei längeren Zeiten wird der Tee bitter.) Nach dem Abgießen den Tee frisch genießen, in einer Thermoskanne für unterwegs mitnehmen. Spart Zeit, Geld und schont die Umwelt. Abgekühlt kann daraus auch gemischt mit Sprudelwasser ein erfrischendes und gesunder Durstlöcher zubereitet werden.





### **Tipp:**

Mit Kindern und Freunden Pflanzen sammeln und neue Mischungen ausprobieren macht Freude!

### **Sammelempfehlung:**

von unbelasteten Flächen in der Region nur für „Eigenbedarf“ Handstraubregler - auch möglich: Blühflächen für Insekten und zur eigenen Ernte anlegen.

Rezept © Cornelia Stimpfle, Foto © farbkombinat - Fotolia.com



---

---

---

---

**NANU!** e.V.  
NETZWERK AUGSBURG FÜR  
NATURSCHUTZ UND UMWELTBILDUNG

Dr.-Ziegenspeck-Weg 10  
86161 Augsburg  
[www.nanu-augsburg.de](http://www.nanu-augsburg.de)