



Kamillentees



(c) Margit Gietler/nmg-design

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3 EL getrocknete Kamillenblüten
oder eine handvoll frische Blüten
0,5 l Wasser

ZUBEREITUNG DES KAMILLENTEE

Kamillentees darf man nicht kochen, weil sonst die ätherischen Öle verloren gehen. Nur mit siedendem Wasser übergießen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen bis die Blütenköpfchen zu Boden gesunken sind. Abschließend die Blüten abseihen.

Ein uraltes Hausmittel bei vielen Wehwehchen.

Wir wünschen
guten Appetit!

