



## Rezepte für Erfrischende Sommertees

### Sommertraum

Der «Sommertraum» garantiert Erfrischung pur und ist eine gute Alternative zum Eistee. In diesen Tee gehören unter anderem Kräuter wie Pfefferminze, Melisse, Ringelblumen und Verveine.

So geht's: 1–2 Esslöffel Kräutermischung pro Liter Wasser mit kochendem Wasser übergiessen und 5–10 Minuten ziehen lassen. Sobald der Tee kühl ist, können Sie frische Pfefferminzblätter und/oder Zitronenscheiben hineingeben. Das sieht nicht nur gut aus, sondern schmeckt auch ganz wunderbar.

### Blumentee

Der Blumentee ist mild und fruchtig im Geschmack. Rosenknospen, Zitronengras und Gänseblümchen sind hier am richtigen Platz.

So geht's: Beliebige Menge der Teemischung mit sprudelndem Wasser angiesen und mindestens 5 Minuten ziehen lassen. Zum kühlen Tee passen frische oder getrocknete Himbeeren, Heidelbeeren und/oder Erdbeeren.

### Früchtezauber

Ein Tee, den Kinder besonders mögen. Einzigartig macht ihn seine fruchtige Note aus Papayawürfeln, roten und schwarzen Johannisbeeren, Holunder- und Heidelbeeren. Die rote Farbe geben ihm Hibiskusblüten.

So geht's: Pro Tasse 1 Teelöffel Früchteteemischung mit kochendem Wasser übergiessen, 5–10 Minuten ziehen lassen. Zusätzlich frische oder getrocknete Beeren im Tee sind das Tüpfelchen auf dem i.

### Würze-im-Leben-Tee

Wegen seiner edlen Schärfe sorgt der Ingwer-Zitronen-Tee für Feuer im Leben.

So geht's: Ingwer-Zitronen-Tee erhalten Sie in Ihrer Drogerie in Beutelform, oder Sie können ihn mit frischem Ingwer zubereiten. Die Wurzel schälen, in Scheiben schneiden und mit heissem Wasser übergiessen. Dazu etwas frische Pfefferminzblätter und Zitronenstücke.