

Rezept zum Selbermachen von grünem Hafertee

Für eine Tasse Tee benötigen Sie:

- 1 EL getrocknetes Haferkraut (am besten Bio)
- 250 ml Wasser

So bereitest du grünen Hafertee zu:

1. Übergieße das Haferkraut mit dem kochenden Wasser.
2. Lass den Tee 20 Minuten ziehen.
3. Siebe das Haferkraut ab.

Grünen Hafertee können Sie über den Tag verteilt mehrmals trinken, besonders gut soll er vor dem Schlafengehen sein. Sollten Sie allerdings schwanger sein, ist grüner Hafertee nichts. Auch Kinder und Stillende sollten aufgrund seiner entwässernden Eigenschaft die Finger von ihm lassen.

Vertiefende Infos über Hafertee und Co. findest du beispielsweise in dem Buch „Die heilenden Kräfte von Kräutern – und Früchtetees“ von Wolfgang Möhring.

Rezept Ingwertee

- Für 250 Milliliter schneidest du ein daumendickes Stück der Knolle bzw. des Rhizoms in feine Würfel und gibst diese in ein Teesieb.
- Dann kochendes Wasser darüber und fünfzehn bis zwanzig Minuten ziehen lassen.
- Man kann die Ingwerstückchen auch gut mit grünem oder schwarzem Tee aufgießen oder das Getränk mit Knoblauch, Minze, Zitronengras, Thymian, Honig, Zucker oder Zitrone aromatisieren.

Rezept Kurkuma-Wasser

In der ayurvedischen Medizin wird Kurkuma-Wasser unter anderem getrunken, um Entzündungen entgegenzuwirken. Das warme Wasser soll der Wurzel ihre Wirkstoffe entziehen und dafür sorgen, dass der Körper sie schnell aufnehmen kann.

So bereiten Sie Kurkuma-Wasser zu:

1. Fülle etwa vier Tassen lauwarmes Wasser in eine Karaffe.
2. Füge dem Wasser jetzt einen Teelöffel Kurkuma hinzu. Rühre die Mischung so lange um, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat.
3. Da Curcumin fettlöslich ist, solltest du deinem Kurkuma-Wasser ein paar Tropfen eines Speiseöls deiner Wahl hinzufügen.
4. Damit das Getränk besser schmeckt, kannst du jetzt noch etwas Zitronensaft in die Karaffe geben. Das verleiht deinem Kurkuma-Wasser zusätzlich etwas Vitamin C. Wenn du es nicht ganz so sauer magst, kannst du das Getränk noch mit einem Teelöffel Honig süßen.