

Erkältungstee

20g Weiderinde
20g Holunderblüten
20g Lindenblüten
20g Eibischblättertee
10g Süssholz
10g Kamille

Zubereitung

Ein gehäufter Teelöffel der Teemischung mit kochendem Wasser übergiessen und 10 Minuten ziehen lassen.

Trinke drei Tassen täglich.

Diesen Tee solltest du warm mit einem Löffel gutem, lokalem Honig geniessen.