



Ayurvedischer Blasentee

Zutaten:

je 1 EL
Koriandersamen
Fenchelsamen
Kreuzkümmel

Alles miteinander mischen und trocken und lichtgeschützt lagern.

Die Samen mischen, anstossen/ mörsern und mit 1 L kochendem Wasser übergießen. 10 min ziehen lassen. Bei Bedarf mit Honig süßen.

Über den Tag verteilt trinken.

Gute Besserung!

Dieses und weitere Teerezepte finden Sie auf www.gesundheitszeiten.com

