

Alpkräutertee



Zubereitung

1. Zitronen auspressen. Wasser, Zucker und Zitronensaft aufkochen. Pfanne vom Herd ziehen. Blüten und Kräuter dazugeben. Zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Tee in Flaschen absieben und kühl stellen.

Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 10 Minuten ziehen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 100 kcal

Eiweiss: 1 g

Fett: keine Angaben

Kohlenhydrate: 25 g

Tipps zu diesem Rezept

- Bei Verwendung von frischen Zutaten: 2 EL Goldmelisse entsprechen ca. 10 Blüten, 2 EL Minze ca. 4 Zweigen, 2 EL Brennnesseln ca. 20 Blättern und 2 EL Schlüsselblumen ca. 20 Blüten.

Zutaten für 3 l

2 Zitronen

3 l Wasser

100 g Zucker

2 EL getrocknete Brennnesselblätter aus der Drogerie

2 EL getrocknete Schlüsselblumen aus der Drogerie

2 EL getrocknete Goldmelisse aus der Drogerie

2 EL getrocknete Pfefferminze