

Tee mit Hibiskus, Rotklee und Zitronenverbene

- 3 bis 4 getrocknete Hibiskusblüten
- 3 Teelöffel getrockneter Rotklee
- 2 Teelöffel getrocknete Zitronenverbene
- 1 Liter Wasser

Hibiskusblütentee mit Brennnessel und Rosenblüten

- 3 bis 4 getrocknete Hibiskusblüten
- 3 Teelöffel getrocknete Brennnesselblätter
- 2 Teelöffel getrocknete Rosenblütenblätter
- 1 Liter Wasser

Kräuter- und Früchtetee immer 10 Minuten ziehen lassen.