



Dauer: Aufwändig

.....

Kategorie: Getränke

.....

Saison: Sommer

.....

Für: Keine Angaben

.....

Verfasst von: Martina Egger

.....

Zutaten

.....

2 EL frische oder 1 EL getrocknete Mädesüß-Blüten

.....

250 ML Wasser

.....

Zubereitung

1. Frische oder getrocknete Blüten mit heißen, nicht kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen!

ACHTUNG: Nicht mehr als 2 Tassen pro Tag trinken!

Mädesüß finden wir von Juni bis in den September bei Bächen und feuchten Orten, erkennbar am leicht süßlichen Duft. Der Blütentee daraus hilft bei Kopfschmerzen und Migräne und wirkt bei einer Sommergrippe auch fiebersenkend.