

Zubereitung

1. Wasser aufkochen und den Tee 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
2. Abseihen bzw. Teebeutel entfernen und den Tee abkühlen lassen (erst bei Raumtemperatur, dann im Kühlschrank).
3. Zitronensaft und Honig hinzufügen.
4. Mit Eiswürfeln, Zitronenscheiben und Minz- oder Melissenblättern servieren.

Wirkung

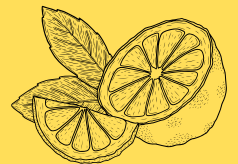
antiviral
entzündungshemmend
beruhigend

Tipps

Trinke täglich 2–3 Gläser
– dein Körper wird es dir danken!



Schilddrüsen Eistee



Zutaten für 1 Liter

- 3 Esslöffel oder 3 Teebeutel
„Dein Schutzschild“ Tee
- 1 Liter Wasser
- Saft einer Bio-Zitrone
- 2 TL Honig (nach Geschmack
auch mehr)
- 5 g frische Minz- oder
Melissenblätter
- 1 Bio-Zitrone in Scheiben (zum
Garnieren)