

Rezept

## Fenchel-Kümmel-Anis Tee

Ein Rezept von Fenchel-Kümmel-Anis Tee, am 28.06.2026

### Zutaten

**100 g** Fenchelsamen

**100 g** Kümmelkörner

**100 g** Anissamen

**100 g** Zitronenmelisseblätter (frisch oder getrocknet)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 50 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

### Zubereitung

1. Die Samen miteinander vermischen und in einer gut verschließbaren Teedose oder einem Glas aufbewahren. Die Zitronenmelisse getrennt aufbewahren.

---

2. Pro Portion Tee  $\frac{1}{4}$  l Wasser aufkochen. Gleichzeitig 2 TL Samen in einem Mörser zerstoßen, damit die Wirkstoffe frei werden.

---

3. Die Samen und etwa 2 TL Zitronenmelisse in ein Teeei oder einen Papierfilter geben und mit dem kochenden Wasser übergießen.

---

4. Den Tee ca. 8 Min. ziehen lassen, dann das Sieb oder den Filter herausnehmen. Vor dem Trinken nach Belieben süßen.