

Rezept

Fenchel-Kümmel-Anis Tee

Ein Rezept von Fenchel-Kümmel-Anis Tee, am 18.05.2025

Zutaten

100 g Fenchelsamen **100 g** Anissamen

100 g Kümmelkörner **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 ¼ 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.