

Rezept

Fenchel-Kümmel-Anis Tee

Ein Rezept von Fenchel-Kümmel-Anis Tee, am 24.09.2023

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.