

Rezept

## Gute-Besserung-Erkältungstee

Ein Rezept von Gute-Besserung-Erkältungstee, am 09.06.2026

### Zutaten

**15 g** getrocknete Pfefferminze

**10 g** getrocknete Kamillenblüten

**5 g** getrockneter Salbei

**10 g** getrocknete Holunderblüten

**5 g** getrockneter Thymian

**5 g** Fenchelsamen

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Ergibt: etwa 50 g | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

### Zubereitung

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. In luftdicht schließende Behälter abfüllen und darin bis zum Verschenken aufbewahren.