

Rezept

# Kräuterteemischung

Ein Rezept von Kräuterteemischung, am 29.06.2026

## Zutaten

- 2 EL** getrocknete Minze (ersatzweise Pfefferminze)      **2 EL** getrocknete Zitronenmelisse  
**1 EL** getrockneter Salbei

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Ergibt ca. 15 Tassen Tee | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
**Haltbarkeit** Haltbarkeit: mind. 1 Jahr

## Zubereitung

1. Die Blätter der getrockneten Kräuter von den Stängeln zupfen. Das intensivste Aroma geben sie ab, wenn die Blätter frisch vor der Zubereitung des Tees zerkleinert werden. Die im Rezept angegebenen Mengen sind daher relativ klein.

---

2. Die Kräuterblätter zwischen den Fingern zerreiben oder im Mixer zerkleinern. Die Kamillenblüten kann man ganz lassen. Die in der Zutatenliste angegebenen Mengen abmessen und vermischen. Die Teemischung dicht verschlossen, z. B. in einem Schraubglas, aufbewahren.

---

3. Pro Tasse ca. 1 leicht gehäuften TL Kräuterteemischung mit kochendem Wasser aufgießen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.