

Rezept

Milchbildungstee

Ein Rezept von Milchbildungstee, am 09.09.2024

Zutaten

je 100 g Kümmel-, Fenchel-, Bockshornklee-
und Anissamen (Apotheke, Bioladen)

100 g getrocknete Brennnesselblätter

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Alle Samen mischen und in einem gut schließenden Gefäß, z.B. einem Schraubglas, aufbewahren. Die Brennnesselblätter extra aufbewahren.

2. Für 1 Portion Tee 2 TL Samenmischung im Mörser anstoßen und mit 2 TL Brennnesselblättern in eine Kanne geben. ¼ l Wasser aufkochen und darübergießen. 10 Min. ziehen lassen, dann den Tee durch ein Sieb abgießen.