

Wednesday, November 22. 2017

## **Hustentee mit Thymian, Fenchel, Ingwer und Zitrone**

Vor ein paar Tagen sind schon die ersten Schneeflocken vom Himmel gerieselt und ich bin schon richtig in Winterstimmung... zumindest, was die Dekoration und das Backen anbelangt.

Leider hat mich vor einigen Wochen eine ziemliche ErkÃ¤ltung erwischt und bis heute nicht ganz wieder verlassen. Der unangenehme Husten ist noch immer da. So ist das, wenn man immer gute Tipps fÃ¼r Andere hat, aber bei sich selbst die "Ein-bisschen-weitermachen-geht-schon-noch-Methode" anwendet.

Aber meine PrÃ¤fung ist nun vorbei und es ist zumindest ein wenig Zeit fÃ¼r TEE! FÃ¼r Tee ist es schlieÃlich nie zu spÃ¤t. Und wenn er noch aus schleimlÃ¶senden und bronchienentspannenden KrÃ¤utern besteht - umso besser.

FÃ¼r 1 groÃe Tasse:

1/2 TL getrocknete Bio-Fenchelsamen  
1/2 TL getrocknete Bio-ThymianblÃ¤tter  
5 dÃ¼nne Scheiben frischer Ingwer  
Saft von 1/2 Zitrone  
1 TL Honig

Die Fenchelsamen in einem MÃ¶rser oder mit dem MesserrÃ¼cken leicht anstoÃen, dass sie ihre Ã¤therischen Ãle gut entfalten kÃ¶nnen. Mit dem Thymian und dem Ingwer in eine kleine Kanne (ca. 250 ml) geben. Mit kochendem Wasser aufgieÃen und etwa 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Durch ein kleines Siebchen abseihen, etwas abkÃ¼hlen lassen, den Zitronensaft zugeben und mit Honig sÃ¼Ãen.

Das Multitalent Ingwer bringt durchblutungsfÃ¶rdernde und befreiende Scharfstoffe sowie entzÃ¼ndungshemmende Ã¤therische Ãle mit, Zitrone viel immunstÃ¤rkendes Vitamin C. Fenchel und Thymian lÃ¶sen festsitzenden Schleim und entspannen das Bronchialsystem.

Und nun einen selbstgebackenen Lebkuchen dazu und ab auf die Couch mit mir.

Posted by orange at 13:25