

# LECKERE TEEREZEPTE VON Jasica Kauca

## Zubereitung des Tees:

1 EL 7x7 Kräuter Tee oder 2 Filterbeutel mit einem Liter kochendem Wasser aufgießen und ca. 2-3 Minuten ziehen lassen.

## Frühlings- & Sommerrezepte

### 7X7 KRÄUTERTEE „FRUCHTIG“

Die erste Variante ist mit Apfelstückchen. Dazu wird ein Apfel halbiert und eine Hälfte in kleine Stücke geschnitten. Diese werden dem fertigen Tee zugegeben. Eventuell mit einem Schuss Apfelsaft verfeinern.

### 7X7 KRÄUTERTEE „BELEBEND“

Die zweite Variante ist auch kalt ein Genuss. Dazu werden 2 - 3 Scheiben Zitrone zu dem fertigen Tee gegeben und mit frisch gepressten Zitronensaft ergänzt. Den Tee zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.

### 7X7 KRÄUTERTEE „ERFRISCHEND“

Die dritte Variante ist mit frischer Minze (alternativ Zitronenmelisse). Dazu gibt man ein paar frische Blätter Minze zu dem fertigen Tee. Durch Hinzufügen von Eiswürfeln, kann der Tee schnell herunterkühlen.

## Herbst- & Winterrezepte

### 7X7 KRÄUTERTEE MIT INGWER

Ein kleines Stück Ingwer wird dazu beliebig lange im Tee ziehen gelassen.

### 7X7 KRÄUTERTEE MIT WINTERGEWÜRZEN

1 - 2 Nelken, 1 Zimtstange und etwas frisch gepressten Orangensaft werden zu dem fertigen Tee gegeben.

### 7X7 KRÄUTERTEE MIT ORANGE UND INGWER

1 Scheibe Orange wird in kleine Stücke geschnitten und zu dem Tee hinzugegeben. Nach Belieben mit Ingwer verfeinern.

## Teerezepte für Sportler & Kids

### 7X7 KRÄUTERTEE ALS LIMONADE

Bei der ersten Variante werden zu dem Tee 50 ml Ananassaft hinzugefügt.

Für die zweite Variante werden etwa 50 ml Apfelsaft zu dem Tee gegeben.