

Teerezepte aus dem Fastenprogramm nach Kneipp

Tagung Dietenheim 14.11.2007

Morgentee Hagebutte

- **Sanguiniker**

- Hagebuttenschale 29g
- Apfelstücke 28g
- Eibischblätter 18g
- Rosmarinblätter 18g
- Rosenblätter 7g

1-2 geh. TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen,
10 min. ziehen lassen

Morgentee Ringelblume

- **Choleriker**

- Erdbeerblätter 28g
- Ringelblumenblüten 24g
- Malvenblüten 12g
- Zitronenschalen 36g

1-2 TL mit 1 Tasse kaltem Wasser über Nacht ansetzen

Morgentee Pfefferminze

- **Phlegmatiker**

- Pfefferminzblätter 40g
- Rosmarinblätter 35g
- Anisfrüchte 25g

1 TL mit Mörser zerdrücken! Mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 5 min. ziehen lassen

Morgentee Schlüsselblume

- **Melancholiker**

- Schlüsselblumenblüten 35g
- Melissenblätter 25g
- Johanniskraut 20g
- Zerkleinerte Ingwerwurzel 20g

1TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen,
5 min. ziehen lassen

Fastentee Rose

- **Sanguiniker**

- Apfelstücke 42g
- Schachtelhalmkraut 28g
- Erdrauchkraut 11g
- Brombeerblätter 10g
- Rosenblätter 9g

Fastentee Löwenzahn

- **Choleriker**

- Löwenzahnkraut mit Wurzel 48g
- Zitronenschale 24g
- Stiefmütterchenkraut 16g
- Ringelblumenblüten(ohne Kelch) 12g

2 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser
übergießen, 5 min. ziehen lassen

Fastentee Brennessel

- **Phlegmatiker**

- Brennesselblätter 48g
- Thymiankraut 20g
- Pfefferminzblätter 20g

2 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen,
ev. 1 Messerspitze Zimtpulver, 5 min. ziehen
lassen

Fastentee Fenchel

- **Melancholiker**

- Löwenzahnkraut mit –wurzel 50g
- Fenchelfrüchte 20g
- Johanniskraut 12g
- Melissenblätter 8g

2 TL im Mörser zerdrücken, mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, ev. 1 Gweürznelke dazugeben, 5 min. ziehen lassen

Schlaftee

– Zerkleinerte Baldrianwurzel	30g
– Melissenblätter	25g
– Hopfenzapfen	15g
– Lavendelblüten	15g
– Hagebuttenschalen	5g
– Rosmarinblätter	5g
– Kamillenblüten	5g

Ev. Baldriantee separat zubereiten, Kaltauszug

Schwitztee

- Lindenblüten 35g
- Holunderblüten 25g
- Hagebuttenschalen 23g
- Brombeerblätter 10g
- Fenchelfrüchte 7g

2 TL im Mörser zerdrücken, mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 5 min. ziehen lassen

Lebertee Löwenzahn

- Löwenzahnkraut und – wurzel 40g
- Mariendistelfrüchte 28g
- Zerkleinerte Ingwerwurzel 20g
- Erdbeerblätter 6g
- Zerdrückte Kardamonkapseln 6g

1-2 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser
übergießen, zugedeckt 5-10 min. ziehen
lassen