

## „Der Körper dankt“ – Eistee

Zutaten für 1 Liter Wasser

- 5 TL Fenchelsamen, zerstoßen oder Fencheltee aus der Apotheke
- 2 Kardamomkapseln
- 3 Scheiben Ingwer
- 10 cm Bio-Orangenschale

Fenchel und Kardamom im Mörser kurz anstoßen und zusammen mit dem Ingwer und der Orangenschale in eine Teekanne oder ein anderes hitzebeständiges Gefäß geben.

Wasser aufkochen, einige Sekunden herunterkühlen und dann erst die Zutaten damit aufgießen. Deckel schließen und alles gut 5 Minuten ziehen lassen.

Durch ein feines Haarsieb in eine Karaffe abseihen und abkühlen lassen.

Nach Geschmack pur, auf Eis oder gemischt mit Mineralwasser trinken.