

Die Zubereitung von gemahlene chinesische Kräuter als Tee

Einnahme 2 x am Tag, am besten auf leeren Magen, v.a. morgens direkt nach dem Aufstehen aufkochen.

1 TL Kräuter und ein **Kaffebecher Wasser** (ca. 300 ml), aber muss nicht genau abgemessen werden, **im Topf** (mit Deckel) **mindestens 10 Min. köcheln** lassen (nicht nur ziehen lassen!!!) Es ist kein Problem wenn der Tee länger köchelt solange er nicht verkocht.

Der Sud könnte mit getrunken werden, wenn dies kein Problem darstellt. Aber falls dies nicht möglich ist dann mit ruhigen Gewissen den Sud aussieben. Dort befindet sich nur ein kleiner Restwirkstoff, der Hauptwirkstoff ist im Tee.