

## Die richtige Zubereitung von Kräuter- und Fruchttetees

Alle brauchen's sprudelnd heiß

Die Zubereitung einer Tasse oder Kanne Kräuter- und Fruchttetee ist kinderleicht. Solange man nur einen Punkt beherzigt - ausschließlich sprudelnd kochendes Wasser für den Aufguss zu verwenden - kann man sich ganz den persönlichen Vorlieben hingeben. Ob Teebeutel oder lose Ware, ob z.B. mit Zucker, Süßstoff, Honig oder Saft, es entscheidet allein der Geschmack. Mit dem 3-Punkte-Programm gelingt jeder Kräuter- und Fruchttetee:

### ***Punkt 1 - Dosieren***

Als Faustregel für die Dosierung gilt: Pro Tasse ein Teelöffel oder ein Aufgussbeutel. Und je mehr Tee, desto intensiver der Geschmack.

Es lohnt sich gerade bei losem Tee, die Dosierungsempfehlungen auf den Verpackungen zu lesen, denn die optimale Menge kann von Sorte zu Sorte leicht variieren. Letztlich entscheidet aber Ihr persönlicher Geschmack, wieviel Tee in die Tasse kommt.

### ***Punkt 2 - Mit Wasser sprudelnd kochend aufgießen***

Um wie bei allen Naturprodukten möglicherweise enthaltene krankheitserregende Keime zu beseitigen, müssen Sie immer frisches, kochendes Wasser für den Aufguss verwenden und niemals den Tee oder das Wasser in der Mikrowelle erhitzen!

### ***Punkt 3 - Tee mindestens 5 Minuten ziehen lassen***

Kräuter- und Fruchttetees sollten immer mindestens 5 Minuten ziehen, um die bei allen Naturprodukten möglicherweise enthaltenen - auch krankheitserregenden - Keime zu beseitigen. Einige Sorten entfalten ihr volles Aroma erst nach bis zu 10 Minuten. Einfach die Zubereitungshinweise befolgen.

### ***Tipp - Schnelle Abkühlung***

Oftmals ist Tee für den schnellen Genuss zu heiß: Einfach die doppelte Menge Kräuter- oder Fruchttetee kochend heiß aufgießen und nach der Ziehzeit mit stillem Mineralwasser verdünnen.

Auch bei der Zubereitung von Eistee muß das Wasser für den Aufguss sprudelnd kochen. Die dreifache Menge Kräuter- bzw. Fruchttetee aufbrühen und mindestens 5 Minuten ziehen lassen. Danach das Getränk über einige Eiswürfel gießen und am gleichen Tag verbrauchen.