

#YOGI-GEWÜRZTEE



Thanks to pixabay

Der Yogi-Gewürztee ist ein stark wärmender Gewürztee, der besonders im Winter sehr wohltuend ist. Besonders geeignet ist er für Menschen, die energielos sind und die unter Kältesymptomen (frösteln, kalte Hände und Füße, beginnender Erkältung) leiden.

-  Der Yogi-Gewürztee wärmt alle Organe.
-  Der Yogi-Gewürztee zerstreut Kälte.
-  Der Yogi-Gewürztee stärkt die Abwehr.
-  Der Yogi-Gewürztee regt den Stoffwechsel an.

Achtung! Menschen, die unter Hitzesymptomen leiden, wie z. B. Bluthochdruck, aufsteigende Hitze, oder denen von Natur aus heiß ist, sollten von dem Yogi-Gewürztee Abstand nehmen! Den Tee in Maßen genießen, da er bei übermäßigem Genuss stark austrocknend wirkt!

YOGI-GEWÜRZTEE REZEPT:

Eine kleine Knolle Ingwer geschnitten, ca. 1 TL – 1 EL
6 – 10 Gewürznelken
2 – 4 Kardamomschoten
2 – 4 Pimentkörner und/oder
2 – 4 Sternanis
2 Zimtstangen
5 Pfefferkörner

Alle Zutaten in 1 Liter kaltes Wasser geben und köcheln bis die Flüssigkeit ca. ein Drittel reduziert ist. Danach den Tee in der Tasse mit wenig raffiniertem Vollrohrzucker o. ä. und etwas Milch ODER mit selbst gepresstem Bio-Orangensaft abschmecken.

Quelle: Naikido-Shiatsu-Schule Hausapotheke, Barbara Temelie – Das fünf Elemente Kochbuch



GUTES GELINGEN!

Autorin: Sabine Meder
Dipl. Shiatsu-Praktikerin, DO-IN-Trainerin