

Hustentee mit Malvenblättern

Hustentee mit Malvenblättern

Dieser Tee wirkt Reizlindernd bei Katarren der oberen Luftwege mit trockenem Husten und bei Bronchitis.

Sie benötigen:

- 40g Thymianblätter
- 20g Spitzwegerichkraut
- 20g Süßholzwurzel
- 10g Fenchelfrüchte
- 5g Malvenblätter
- 5g Schlüsselblumenblüten

Zubereitung:

Brühen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit ca. 150ml kochendem Wasser auf. Lassen Sie den Tee abgedeckt für 10 Minuten durchziehen und seihen ihn anschließend ab. Trinken Sie 4-5 Tassen frischen Tee über den Tag verteilt.