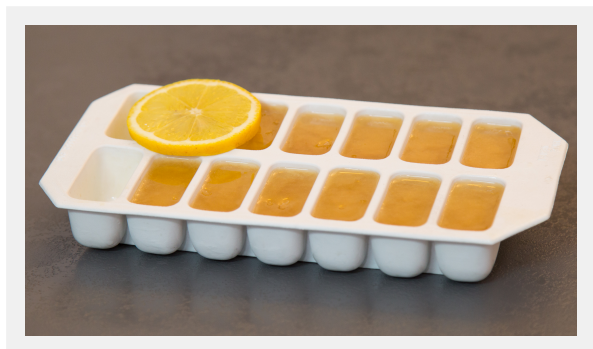




Salbeitee-Eiswürfel



Zutaten

Menge

3 Beutel
2 EL
1

Salbeitee (oder 3 EL loser Salbeitee)
Honig
Zitrone

Rezeptinfo

Zutaten für 15 Eiswürfel

Zubereitungszeit: 10 Min. + Gefrierzeit

pro Portion: 28 kJ, 9 kcal, 1,5 g Kohlenhydrate, 0,1 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 0 mg Cholesterin, 0,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



Zubereitung

Salbeitee-Eiswürfel sind das perfekte Hausmittel gegen Halsschmerzen. Der Salbei hilft gegen die Halsentzündung und die Kälte des Eiswürfels betäubt die Schmerzen.

Step 1:

Zuerst kochst du einen sehr starken Salbeitee: Dazu bringst du 500 ml Wasser zum Kochen und gibst alle drei Beutel in das Wasser.

Step 2:

Nach dem Ende der Ziehzeit die Beutel heraus nehmen, den Tee mit dem Honig und dem Saft der Zitrone würzen und abkühlen lassen.

Step 3:

Den abgekühlten Tee gießt du in Eiswürfel-Formen und lässt sie gefrieren.