

Individuelle Tees - alle Blutgruppen

Mit diesen individuellen Tees wird der Körper optimal unterstützt und ergänzt die personalisierte Ernährung perfekt.

Die Zutaten gibt es in jeder Apotheke, Kräutergeschäft oder gut sortierten Onlineshops für Kräuter und Gewürze. Achten sollte man darauf, dass die Zutaten einen guten Geruch haben und nicht schon zu lange gelagert sind. Kräuter verlieren bei längerer Lagerung ihre Wirkung.



Zutaten für 100 g:

- 25 g grüner Tee
- 20 g Rooibos Tee
- 20 g Hagebuttenschalen
- 10 g Chicoreewurzel, geröstet
- 10 g Ingwerwurzel
- 5 g Löwenzahnwurzel
- 5 g Süßholzwurzel
- 5 g Eibischwurzel
- 1-2 TL getrocknete Kirschen, Himbeeren oder Heidelbeeren



Zutaten für 100 g:

- 30 g grüner Tee
- 20 g Hagebuttenschalen
- 10 g Süßholzwurzel
- 10 g Ingwerwurzel
- 10 g Weißdornbeeren
- 10 g Kamilleblüten
- 10 Chicoreewurzel, geröstet
- 1-2 TL getrocknete Ananas



Zutaten für 100 g:

- 30 g grüner Tee
- 20 g Pfefferminzblätter
- 20 g Hagebuttenschalen
- 10 g Ingwerwurzel
- 10 g Süßholzwurzel
- 10 g Kamillenblüten
- 1-2 TL getrockneter Pfirsich

Bild: Isabella Groß-Dietzel

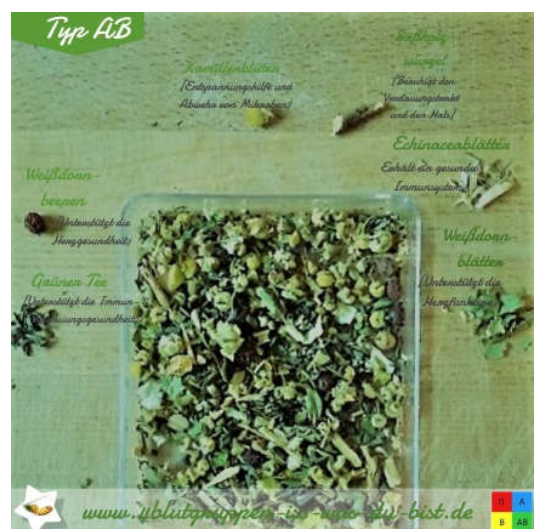


Zutaten für 100 g:

- 30 g grüner Tee
- 20 g Weißdornbeeren
- 20 g Kamillenblüten
- 10 g Süßholzwurzel
- 10 g Echinacea
- 10 g Weißdornblätter
- 1-2 TL getrocknete Zitronenschale

Bild: Isabella Groß-Dietzel

Dieser Tee ist für alle Blutgruppen geeignet und kann so perfekt als allgemeiner Familienteer eingesetzt werden.



Zutaten für 100 g:

- 30 g Grüner Tee
- 30 g Hagebuttenschalen
- 10 g Ingwerwurzel
- 10 g Süßholzwurzel
- 10 g Kamillenblüten
- 1-2 TL Heidelbeeren



Zubereitung:

Alle Kräuter gut miteinander vermischen und vor Gebrauch immer noch einmal gut durchschütteln, damit verteilen sich die Kräuter immer gut bevor der Tee aufgebrüht wird.

Dosierung:

1 Tl pro Tasse oder 200 ml Flüssigkeit. 2 - 5 Minuten ziehen lassen.

Anmerkung: Bei Bluthochdruck sollte keine Süßholzwurzel verwendet werden. Diese Zutat dann einfach aus dem Rezept nehmen und die Menge auf die anderen Zutaten verteilen.