

**Kochen****Astrid Fiebich****Donnerstag, 26.10.2023****Zistrosen-Tee****Zutaten**

2 – 3 EL Zistrosen-Kraut

1 Liter Wasser

**Zubereitung**

+ Das Kraut mit einem Liter kochend heißem Wasser übergießen und je nach Geschmack zwei bis fünf Minuten ziehen lassen.

+ Der Tee kann kalt und warm getrunken werden. Am besten in kleinen Schlückchen den Tag über verteilt.

+ Der Tee hilft nicht nur, um die Immunabwehr zu stärken, sondern auch, wenn bereits eine Erkältung da ist.

+ Bei einer infektiösen Erkrankung lindert ein Zistrosentee die Symptome. Bei Halsschmerzen kann auch damit gegurgelt werden.