



Kinderleichtes Rezept für Tee aus frischen Kamillenblüten

Zaubergetränk gegen Bauchschmerzen!

Was du wissen musst:

- Vorbereitungszeit: 5 Minuten
- Zubereitungszeit: 5 Minuten
- Arbeitszeit: 10 Minuten + Ziehzeit 10 Minuten
- Portionen: 7 Tassen

Das benötigst du:

- 1,5 l Wasser
- Eine Handvoll Kamillenblüten aus deinem BIBI BLOCKSBERG Kräutergarten



So geht's:

1,5 l Wasser zum Kochen bringen. Die Kamillen etwa 10 cm unter ihren Blütenköpfen abschneiden und anschließend vorsichtig abspülen. Die Blüten in eine Kanne geben und mit dem sprudelnden Wasser übergießen. Jetzt heißt es ganz schnell: Deckel drauf und etwa 10 Minuten warten, damit der Tee auch richtig nach Kamille schmeckt. Nach der Ziehzeit gießt du den Tee durch einen Sieb und entfernst damit die Blüten. Wer es gerne ein bisschen süßer mag, gibt pro Tasse $\frac{1}{2}$ Teelöffel Honig hinzu.

Kamille – Schon gewusst...

Die Kamille stammt ursprünglich aus Süd- und Osteuropa, ist heute aber weit verbreitet. Sie gilt als Heilpflanze mit magischen Kräften bei z.B. Bauch- oder Zahnschmerzen und hat einen leicht bitteren aber milden Geschmack. Sie blüht von Mai bis September und ist mit ihren zarten gelb weißen Blütenköpfen auch im Blumenstrauß ein echter Hingucker!