

Erfrischendes Minzgetränk

Minze wächst im Garten sehr unkompliziert und ist mehrjährig. Auch im Topf hält sich die Minze gut und sprießt immer wieder neu aus.

Mich erinnert frischer Minztee immer an die Basare der Araber – Stimmengewirr, viele Menschen, bunte Farben, Gewürze und Gerüche einer fernen Welt. Auf dem Basar wird Tee gereicht, meist im Glas, frisch aufgebriht und warm, damit der Körper ein kaltes Getränk nicht wieder hochtemperieren muss.

Daher trinke ich im Sommer auch gerne Getränke entweder lauwarm oder Zimmertemperatur.



Zutaten

- ca. 15 Blätter frische Minze
- 1 Liter Wasser
- [2 TL Raw Manukahoney](#)
- Saft von einer halben Bio Zitrone

Zubereitung

Das kochende Wasser über die Minze gießen. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Dann den Manukahonig einrühren und den Zitronensaft dazu geben.

Das Getränk kann warm und kalt genossen werden.

Für Veganer anstelle des Honigs ein alternatives Süßungsmittel verwenden.

[Raw Manukahoney kaufen](#)



Sommertee mit Salbei

Salbei ist so eine Pflanze, mit der ich bisher nicht viel anfangen konnte. Ich habe höchstens mal ein paar Salbeiblätter für Gnocchi in Salbeibutter benötigt. Er wächst bei mir im Garten ungemein schnell und verträgt auch ein starkes Zurückschneiden gut.

Und was mit all den schönen Blättern tun, die abgeschnitten sind? Ein Tee daraus kann als Klassiker für Halsschmerzen genossen werden – aber in einer anderen Mischung entfalten sich ganz neue Geschmackseindrücke.



Zutaten

- ca. 8–10 Blätter frischer Salbei
- 1 Liter Wasser
- [2 TL Raw Manukahoney](#)
- Saft einer Bio Limette



Zubereitung

Das kochende Wasser über den Salbei gießen. 10 Minuten ziehen lassen. Dann den Manukahonig einrühren und den Limettensaft dazu geben.

Das Getränk kann warm und kalt genossen werden.

Für Veganer anstelle des Honigs ein alternatives Süßungsmittel verwenden.

[Raw Manukahoney kaufen](#)