© des Titels »Die besten Hausmittel selbst gemacht aus dem Thermomix®« (978-3-7423-0311-0) 2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlad.de

ELISABETH ENGLER

DIE BESTEN HAUSMITTEL SELBST GEMACHT AUS DEM THERMOMIX®

KRÄUTERMEDIZIN, WICKEL UND HEILSALBEN FÜR DIE GANZE FAMILIE



© des Titels *Die besten Hausmittel selbst gemacht aus dem Thermomix®« (978-3-7423-0311-0) 2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlad.de

Vorwort

Bereits seit meiner Kindheit streife ich durch Wald und Felder, den Blick oft nach unten gerichtet, immer auf der Suche nach Kräutern und Blümchen, die meinen Weg kreuzen. Zu Hause werden diese dann frisch verarbeitet zu Heilweinen, Schnäpsen, Tinkturen, Salben oder auch sorgfältig getrocknet. Diese Leidenschaft habe ich von meiner Großmutter aus Freising geerbt, die sich und ihre mehrköpfige Familie erfolgreich durch die schweren Kriegs- und Nachkriegszeiten brachte und immer ein liebes Wort und einen guten Rat für andere hatte. Damals war es nicht so einfach wie heute, man konnte weder im Internet die Zutaten für seine Hausmittel oder einen exotischen Heilkräutertee beziehen, noch war es um die Apotheken gut bestellt. Vieles war zeitweise gar nicht zu bekommen, und das Geld war ohnehin mehr als knapp. Wie gesagt, schwere Zeiten.

Heute tun wir uns da viel leichter: Was wir benötigen oder auch einfach nur haben wollen, erhalten wir auf vielfältige Art und Weise. Und dennoch: Nehmen Sie sich die Zeit und schauen Sie bei Ihren Spaziergängen mit offenen Augen um sich. Auch wer botanisch nicht besonders bewandert ist, wird so manches Kräutlein wie den goldgelben Löwenzahn, das weiß-rosa-blütige Gänseblümchen und die bei Kindern eher unbeliebte Brennnessel sicher noch aus der eigenen Kindheit kennen. Nun muss nicht jeder gleich auf »Sammeltour« gehen, die meisten Heilkräuter sind auch getrocknet als Tee erhältlich und können uns als Grundlage für die selbst produzierte Kräutermedizin dienen. Das ist vor allem dann besser, wenn man die Pflanzen nicht wirklich sicher erkennt, denn dann kann es durchaus auch mal gefährlich werden! Auch ich lerne immer noch dazu, es gibt eben so viele Heilpflanzen und deren Variationen in der Natur! Wenn Sie Zutaten einkaufen, dann am besten eher kleine Mengen, die Sie innerhalb eines Jahres verbrauchen können.

Für zahlreiche der hier vorgestellten Hausmittel werden Dinge benötigt, die oft sowieso im Haushalt vorhanden sind: Zwiebeln, Kartoffeln, Zitronen, Gewürze wie Ingwer und Fenchel.

Der Thermomix® erlaubt uns eine besonders schonende und zugleich schnelle Zubereitung von Hausmitteln, oft geradezu genial einfach! Da kann sich wirklich jeder daran wagen! Die Kräuter werden durch die Einhaltung konstanter Temperaturen besonders schonend ausgezogen, und Salben bekommen durch das ständige Rühren eine sehr angenehme Konsistenz.

Die Rezepte, die ich Ihnen hier vorstelle, beruhen auf volksheilkundlicher Überlieferung und wurden an unsere Zeit angepasst. Vieles davon nutze ich bereits jahrzehntelang; seitdem der Thermomix® in meiner Küche ist, habe ich die Rezepte »thermitauglich« gemacht. Dennoch: Bei anhaltender Erkrankung, starken Schmerzen unerklärlicher Herkunft, hohem Fieber oder Blut in Stuhl und Urin muss immer ein Arzt aufgesucht werden. Sprechen Sie mit ihm über die Hausmittel, die Sie anwenden möchten.

Nun wünsche ich Ihnen allen ein gutes Gelingen und nach Möglichkeit auch einen guten Erhalt Ihrer Gesundheit mithilfe unserer Rezepte!

Ihre Kräuterexperimentelle Elisabeth Engler

Tipps für den Umgang mit dem Thermomix®

- Mixtopf und Deckel nach dem Kochen von Zuckerhaltigem (Heilsirup), Öligem (Kräutermazerate) oder Harzigem (Pappelknospensalbe) sofort auswaschen. Das alles klebt furchtbar, wenn man es eintrocknen lässt. Außerdem können Säuren von Essig zum Beispiel die Dichtungen beschädigen, wenn sie sehr lange im Mixtopf bleiben.
- 2. Beim Pulverisieren von Kräutern oder Gewürzen verteilt sich das feine Pulver in der Regel überall im Mixtopf. Mit einem Spatel lässt es sich nur schlecht nach unten schieben, vor allem bei kleineren Mengen. Da hilft am besten ein Küchenpinsel. Unter den Messbecher noch ein Küchenpapiertuch stecken, dann kommt der feine Staub nicht durch. Vor dem Öffnen des Mixtopfes deshalb immer kurz warten, bis er sich gelegt hat.
- 3. Pulver mit dem Küchenpinsel nach unten streichen und auch Reste aus dem Mixtopfdeckel dabei mitnehmen, das funktioniert besser als mit dem Spatel.
- 4. Die eingebaute Waage ist beim Abwiegen von Kleinstmengen nicht immer genau, zum Beispiel bei Gewürzen empfehle ich daher eine externe Digitalwaage (mit 1-Gramm-Schritten).
- 5. Der Mixtopf wird gerade beim Einkochen von Zuckerhaltigem wie Sirup extrem heiß. Deshalb bitte den Deckel sehr vorsichtig öffnen. Der heiße Dampf, der aus dem Mixtopf steigt, kann böse Verbrennungen hervorrufen!
- **6.** Praktischerweise lässt sich Gekochtes direkt aus dem Mixtopf gut ausgießen. Doch sehr Heißes oder Kochendes nur durch einen Trichter in Flaschen abfüllen so vermeidet man Verbrennungen und Kleckern!
- 7. Wird heißes Gargut im Mixtopf p\u00fcriert (zum Beispiel bei der Karottensuppe), sch\u00fctzt normalerweise der Messbecher (MB) vor dem Herausspritzen. Dennoch kann es zu gef\u00e4hrlichen kleinen Spritzern kommen. Daher entweder den Messbecher (mit einem Tuch dazwischen) beim Mixen festhalten oder besser mit einem gefalteten K\u00fcchenhandtuch abdecken.
- 8. Der Messbecher misst gefüllt 100 Milliliter, halb gefüllt (Markierung) 50 Milliliter Inhalt. Er wurde in vielen Rezepten daher als Hilfe zum Abmessen verwendet das geht in der Regel schneller als das Abwiegen.
- 9. Wird mit dem Spatel Gargut nach unten geschoben, bezeichne ich diesen Arbeitsschritt als »spateln«.
- **10.** Wird Dickflüssiges gespatelt, so kann es sein, dass dies mithilfe eines biegsamen Spatels, etwa aus Silikon, besser gelingt als mit dem starren Originalspatel.

Kräuter und Heilpflanzen

Wer die Möglichkeit hat, zumindest einige der hier verwendeten Kräuter selbst zu sammeln, sollte dies unbedingt tun! Denn es macht ausgesprochen viel Freude und die Beschäftigung mit den wunderbaren Gaben unserer Natur – wie sie aussehen, wo sie wachsen, wann man sie sammelt – trägt bereits ein bisschen zur Heilung bei und wächst sich schnell zu einem neuen und nützlichen Hobby aus.

Die besten Hausmittel selbst gemacht aus dem Thermomix®

© des Titels "Die besten Hausmittel selbst gemacht aus dem Thermomix®« (978-3-7423-0311-0) 2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlad.de

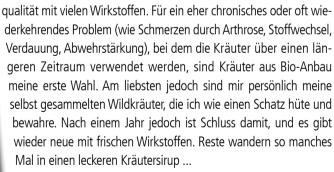
Doch man muss unbedingt auch wissen, dass es das »richtige« Kraut ist, das man in sein Körbchen packt – denn Verwechslungen können schlimmstenfalls böse Vergiftungen (oder Ausschläge) nach sich ziehen, bestenfalls ist das so hergestellte Heilmittel wirkungslos, und die Mühen sind umsonst.

Also bitte nur das sammeln, was Sie absolut sicher kennen – oder Sie nehmen einen kundigen Führer mit, der Sie unterstützt. Pflücken Sie nur die Menge, die Sie voraussichtlich bis zum nächsten Jahr benötigen, und sammeln Sie an verschiedenen Orten, um nicht eine Wachstumsstelle ganz auszurauben. Bewuchs direkt neben der Straße oder an einem Platz, der vermutlich mit Dünge- und Spritzmitteln behandelt wird, ist ebenso tabu wie Gassiwege von Hundebesitzern.

Kräuter werden nur dann gesammelt, wenn sie trocken sind (idealerweise hat es zwei Tage vorher nicht geregnet). Blüten eher morgens, nachdem der Tau abgetrocknet ist, Kräuter am (sonnigen) Nachmittag, wenn sie die meisten ätherischen Öle bergen. Zu Hause werden sie entweder sofort weiterverarbeitet (nachdem sämtliche Insektenbesucher, die sich darin besonders bei den Blüten gern aufhalten, entfernt wurden) oder zur Aufbewahrung im Schatten, im Backofen bei maximal 40 °C oder in einem Dörrapparat langsam getrocknet. Nur ganz durchgetrocknete Kräuter verwenden (ohne braun verfärbte Stellen), leicht zerkleinern bzw. Blätter von den Stängeln rebeln und trocken und dunkel aufbewahren – entweder in einem dunklen Glas, einer Papiertüte, die dann in eine Dose gesteckt werden kann, oder einem sauberen Stoffsäckchen. Nach einem Jahr nicht mehr verwenden, und auch nicht, wenn sie schimmelig geworden sind, sich dunkelbraun verfärbt haben oder unangenehm riechen.

Die hier verwendeten Kräuter gibt es fast alle zu kaufen, entweder in Apotheken oder im Kräuterfachhandel (Internet oder Laden, siehe Bezugsquellenangaben). Die selbst hergestellte Kräutermedizin kann nur so wirksam sein, wie die verwendeten Kräuter Inhaltsstoffe enthalten. Apothekerqualität bedeutet, dass die Drogen (= Kräuter bzw. Gewürze) auf ihren Wirkstoffgehalt hin laborgetestet werden. Biologische Qualität (bio) heißt, dass die Drogen auf Schadstoffe untersucht werden.

Meine Empfehlung: Wenn ich ein schnell wirkendes Mittel für eine kürzere Zeit (wenige Tage) für eine akute Erkrankung (Erkältung, Infektion, Entzündung, Neuralgie etc.) benötige, so bevorzuge ich die Apotheker-





© des Titels » Die besten Hausmittel selbst gemacht aus dem Thermomix®« (978-3-7423-0311-0) 2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.rivarerlaude

KRAUTERTEES

Tees sind sozusagen die Standardvariante der Kräuter- und Hausmedizin. Sie sind schnell und genau nach Bedarf herzustellen und die häufigste Methode, Kräuterwirkstoffe zu sich zu nehmen. Dafür kann man den fertigen Tee aber nicht aufheben, er muss am selben Tag zubereitet und getrunken werden. Soll der Tee warm über den Tag verteilt getrunken werden, kann man ihn auch in einer Thermoskanne aufbewahren, wobei für Kräutertees Kannen mit einer Glas-Auskleidung der Edelstahlvariante vorzuziehen sind. Etwas Honig darin aufgelöst, verstärkt die Wirkung des Tees und lässt ihn besser schmecken, wobei Diabetiker lieber darauf verzichten sollten. Ob Sie Ihren Tee süßen oder nicht, ist vor allem Geschmackssache. Trinken Sie Ihren Tee in kleinen Schlucken. Gerade bei Kindern ist dabei zu beachten, dass er nicht mehr heiß sein darf, damit sie sich nicht daran verbrennen können.

Diese Kräuterteemischungen sind alle Heilzubereitungen, was bedeutet, dass man sie nicht über einen längeren Zeitraum als etwa vier Wochen anwenden soll, um mögliche Nebenwirkungen gleich gar nicht erst hervorzurufen. Anschließend kann man, bei anhaltenden bzw. chronischen Erkrankungen, eine andere Teemischung verwenden, die ein ähnliches Wirkspektrum hat. Nach weiteren vier Wochen wechselt man wieder zur ersten Mischung zurück und so weiter. Im besten Fall hat sich die Krankheit bis dahin bereits verabschiedet oder zumindest verbessert.



Die besten Hausmittel selbst gemacht aus dem Thermomix®

© des Titels »Die besten Hausmittel selbst gemacht aus dem Thermomix®« (978-3-7423-0311-0) 2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlad.de

Die Zubereitung im Thermomix® hat den Vorteil, dass die Wirkstoffe der Heilkräuter durch die ständige Verwirbelung im Wasser stärker in den Tee übergehen als bei »normal« zubereitetem Tee. Dadurch schmeckt er auch intensiver (und manchmal etwas bitterer) als sonst. Wem das zu viel des Ganzen ist, der sollte 50–100 Prozent mehr Wasser verwenden und dann dementsprechend auch mehr davon trinken.

Für die angegebenen Mischungen werden grundsätzlich getrocknete Kräuter verwendet (daher als »Tee« bezeichnet), weil sie das ganze Jahr über verfüg-



bar sind. Ich empfehle Bioqualität oder selbst gesammelte und gut durchgetrocknete Kräuter von garantiert ungespritzten und unbelasteten Stellen (z. B. aus dem eigenen Garten oder einer sommerlichen Alpenwiese etc.).

Die aufgeführten Teemischungen werden alle auf dieselbe Art im Mixtopf zubereitet, daher hier das Grundrezept:

Für 2 Tassen (400 ml)

2 TL Teemischung 400 ml Wasser



 Kräutermischung vor dem Entnehmen durchschütteln oder mit einem Löffel durchrühren, damit sich die Bestandteile gleichmäßig verteilen. Die entsprechende Menge Kräutertee dann mit dem Wasser in den

> Mixtopf geben und 5 Min./Varoma/Sanftrührstufe/ mit MB aufkochen.

2. Nun 9 Min./Stufe 2/mit MB ziehen lassen, abfiltern. Wer mag, löst vor dem Filtern noch 1 EL Honig im Tee auf. Warm bis lauwarm schluckweise trinken. Die bei den Rezepten angegebene Ziehdauer bezieht sich immer auf die Zubereitung im Thermomix® (also Nr. 2 des Grundrezepts)!

Achtung: Für Kinder unter zehn Jahren die Hälfte der Kräutermischung verwenden!

Übrig gebliebene Reste? Die Teemischungen sollen in der Regel nach 12 Monaten aufgebraucht sein. Hat man sie doch nicht verwenden können, kann man sich daraus einen Badeextrakt kochen:

de EL Kräuter 200 ml Wasser verwenden und beides in den Mixtopf geben. 15 Min/95 °C/ Stufe 3/mit MB rühren, dann abfiltern. Kräutersud dem einlaufenden Badewasser zugeben und 20 Min. darin baden. Auf ein Vollbad kann man bis zu 1 l davon verwenden. Reste innerhalb von 1 Woche aufbrauchen (im Kühlschrank aufbewahren).

Erkältungstee

Bei Erkältungskrankheiten, evtl. mit Fieber, Husten und Schnupfen. Wirkt schleimlösend, entzündungshemmend und antiviral, beruhigend und schweißtreibend.

Kommen noch Schmerzen dazu, kann man auch 25 g Weidenrinde oder Mädesüß dazugeben (nicht für KInder verwenden, schmeckt sehr bitter!).

Für 145 g Teemischung Ziehdauer: 10 Min.

30 g Thymiantee

25 q Majorantee

25 g Ysoptee

25 g Holunderblütentee

20 g Kamillenblütentee

20 g Malvenblütentee

Alle Kräuter **10 Sek./Stufe 3/mit MB** miteinander mischen, in ein dunkles Gefäß füllen.

Innerhalb von 1 Jahr aufbrauchen.



Schnupfentee

Bei Schnupfen und Katarrhen der oberen Atemwege sowie Nebenhöhlenentzündung wird dieser Tee mehrmals täglich getrunken. Er enthält schleimlösende, beruhigende und entzündungshemmende Wirkstoffe.

Für 110 g Teemischung Ziehdauer: 10 Min.

30 g Königskerzentee

30 g Schlüsselblumenblütentee

30 g Brombeerblättertee

20 g Lungenkrauttee

Innerhalb von 1 Jahr aufbrauchen

Wer leicht friert bzw. besonders während der kalten dahreszeit kann man noch ein paar Scheiben frischen Ingwer mit in den Mixtopf geben, wenn man den Tee kocht. Er wärmt von innen und enthält zusätzlich weitere entzündungshemmende Wirkstoffe.

Alle Kräuter **10 Sek./Stufe 3/mit MB** miteinander mischen, in ein dunkles Gefäß füllen.



Königskerzenblüten getrocknet

Asthmatee

Bei quälendem Reizhusten und Asthma kann dieser Tee hilfreich sein. Man trinkt ihn über einen längeren Zeitraum zur Stärkung der Lungenfunktion und Vorbeugung. Ärztlich verordneten Asthmaspray kann der Tee selbstverständlich nicht ersetzen!

Die Melisse gibt dem Tee eine beruhigende Note, die man in solchen Situationen durchaus brauchen kann. Tulsi stärkt das Immunsystem, harmonisiert und wirkt leicht entzündungshemmend.

Für 100 g Teemischung Ziehdauer: 10 Min.

25 g Bibernellenwurzeltee (Pimpinella saxifraga oder major)

25 g Melissentee

25 q Quendel

25 g Tulsi-Basilikum

Alle Kräuter **10 Sek./Stufe 3/mit MB** miteinander mischen, in ein dunkles Gefäß füllen.

Innerhalb von 1 Jahr aufbrauchen.



Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Krampftee

Bei Krämpfen, die von Magen, Darm sowie von der monatlichen Regel herrühren, hat sich die angegebene Mischung bewährt: Sie löst Krämpfe und wirkt sanft schmerzstillend. Bei Krämpfen, die länger andauern (mehr als 1– 2 Tage lang), sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Für 100 g Teemischung Ziehdauer: 9 Min.

40 g Kamillentee

30 g Schafgarbentee

20 g Gänsefingerkrauttee

10 g Melissentee

Innerhalb von 1 Jahr aufbrauchen.

Alle Kräuter **10 Sek./Stufe 3/mit MB** miteinander mischen, in ein dunkles Gefäß füllen.



Kamillentee

Schmerztee

Erwachsene und junge Erwachsene ab 18 trinken dreimal täglich eine Tasse bei chronischen Schmerzen bzw. bei akuten Schmerzen 2 Tassen 30 Min. vor dem Essen. Auf 200 ml Wasser 1–2 TL Tee verwenden, mit Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup oder Stevia süßen (sehr bitter!).

Bei länger andauernder Einnahme kann man auch die Teufelskralle durch Weidenrindentee ersetzen und die Holunderblüten durch Lindenblüten.

Achtung: Daueranwendung von Schmerzmitteln bitte grundsätzlich mit dem Arzt absprechen.

Bei vorliegenden Geschwüren in Magen oder Darm sowie Gallenleiden nur nach ärztlicher Rücksprache anwenden ebenso wie während Schwangerschaft und Stillzeit!

Für 100 g Teemischung Ziehdauer: 12 Min.

50 g Teufelskrallentee 30 g Mädesüßtee (Blüten und Blätter)

20 g Holunderblütentee

Innerhalb von 1 Jahr aufbrauchen Die Kräuter **10 Sek./Stufe 6/mit MB** miteinander mischen, in ein dunkles Gefäß füllen.



Anti-Infekt-Tee

Am besten ist die Erkältung, die man erst gar nicht bekommt. Dieser Tee hilft in gefährdeten Zeiten, wenn es kalt und nass ist oder wenn man mit vielen Menschen, die ansteckend wirken können, zusammentrifft. Trinken Sie davon am besten täglich 3— 5 Tassen, auch über eine längere Zeit, wenn Sie besonders schnell Infekte bekommen

Für 100 g Teemischung Ziehdauer: 10 Min.

50 g Zistrosentee (*Cistusincanus*) 30 g Hagebuttenschalentee 20 g Malvenblütentee Alle Kräuter 10 Sek./Stufe 6/mit MB hacken, in ein dunkles Gefäß füllen.

Innerhalb von 6 Monaten aufbrauchen.



Zistrosentee

Men's-Health-Tee

Zwei Teemischungen, die bei Vergrößerung sowie Problemen der Prostata wie Harnverhalten und Restharn helfen können. Bei Prostatafunktionsstörungen soll gleichzeitig auch der Abtransport der Lymphe mit Anregung des Stoffwechsels erfolgen, weshalb sich mehrere harntreibende Kräuter in den Mischungen befinden.

Täglich 2 Tassen davon trinken (am besten morgens und nachmittags). Im Wechsel mit Mischung 2 jeweils 4 Wochen lang verwenden.

Mischung 1:

Für 100 g Teemischung Ziehdauer: 10–15 Min.

35 g Weidenröschentee (kleinblütiges oder schmalblättriges)

30 g Taubnesseltee

20 g Brennnesseltee (Blätter)

15 g Birkenblättertee

Innerhalb von 1 Jahr aufbrauchen. Alle Kräuter **10 Sek./Stufe 3/mit MB** miteinander mischen, in ein dunkles Gefäß füllen.



Mischung 2:

Für 100 g Teemischung Ziehdauer: 10–15 Min.

30 g Spitzwegerichtee

30 g Klettenlabkrauttee

25 g Schachtelhalmtee

15 g Gänsefingerkrauttee

Innerhalb von 1 Jahr aufbrauchen. Alle Kräuter **10 Sek./Stufe 3/mit MB** miteinander mischen, in ein dunkles Gefäß füllen.



Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Hustentee für Kinder (und stillende Mütter)

Nicht jedes Heilkraut ist für kleine Kinder geeignet, manche sind zu stark oder können unangenehme Nebenwirkungen haben.

Diese Kräutermischung eignet sich bei Bronchitis, fieberhafter Erkältung, trockenem Husten und Katarrhen der oberen Atemwege, wenn die Anregung von Schwitzen angebracht ist.

Für die Zubereitung nur ½ TL Kräutertee für 1 Tasse (150 ml) Wasser verwenden. Der Tee eignet sich auch für Kleinkinder ab 1 Jahr (2– 3 Tassen am Tag) und Kinder von 4– 10 Jahren (3– 4 Tassen am Tag).

Für 65 g Teemischung Ziehdauer: 5 (Kinder) bis 10 (Erwachsene) Min.

30 g Thymiantee (bio) 25 g Holunderblütentee (bio) (alternativ Lindenblütentee, bio)

1 EL Anis (bio)

Innerhalb von 6 Monaten aufbrauchen.

Alles 10 Sek./Stufe 4/mit MB mischen, in ein dunkles Gefäß füllen.



Schäfchentee für Kinder (und stillende Mütter)

Vor allem während aufregender Phasen der Weiterentwicklung oder wenn das Kind etwas unruhig ist, kann ein Tee aus den folgenden Kräutern das Einschlafen und Durchschlafen fördern. Doch bitte nicht als Dauermittel verwenden!

Für Kinder ab 4 Monaten geeignet. ¼ TL (ab 1 Jahr), ½ TL (ab 4 Jahren) bzw. 1 TL auf 1 Tasse Wasser (150 ml) verwenden.

Für 60 g Teemischung Ziehdauer: 5 (Kinder) bis 10 (Erwachsene) Min.

20 g Melissentee (bio)

20 g Lavendelblütentee (bio)

20 g Zitronenverbenentee (bio)

Innerhalb von 6 Monaten aufbrauchen.

Alle Kräuter **10 Sek./Stufe 6/mit MB** hacken und dann in ein dunkles Gefäß füllen.



Bäuchleintee für Kinder (und stillende Mütter)

Dieser Gewürztee kann bei schmerzhaften Blähungen und leichten Verdauungsproblemen hilfreich sein. Beide Gewürze sind auch für Babys gut bekömmlich (etwa ab der 4. Woche empfohlen).

¼ TL (Babys) bis ½ TL (Kinder ab 1 Jahr) bzw. 1 TL (Kinder ab 4 Jahren) auf 1 Tasse (150 ml) Wasser verwenden. Frisch zubereiten; der fertige Tee kann auch für die Zubereitung von Milchmahlzeiten verwendet werden: immer auf 37 °C abkühlen lassen.

Für 12 g Teemischung Ziehdauer: 5 (Kinder) bis 10 (Erwachsene) Min.

4 TL (10 g) Fenchelsamen (bio) 1 TL (2 g) Anissamen (bio) optional: ½ TL Kümmelsamen (Bio)

Innerhalb von 6 Monaten aufbrauchen.

- Fenchel und Anis (sowie gegebenenfalls Kümmel) in den Mixtopf geben und 8 Sek./Stufe 8/mit MB mixen, danach 15 Sek./Stufe 10/mit MB mahlen
- 2. Mischung in ein Glas füllen und dunkel lagern.

