

Teemischungen

Ich habe in meinem Garten Goldmelisse angepflanzt. Dass es dann schlussendlich so viel Ernte gab, hatte ich nicht gedacht. Also habe ich angefangen Teemischungen zu machen, da der feine Geschmack der Goldmelisse im Kräutertee sehr gut spürbar ist.



Für meinen Tee hier habe ich noch Salbei, Minze, Lavendel und Eisenkraut getrocknet. Sehr gut sind jedoch auch einfacherer Mischungen. Eisenkraut und Goldmelisse zusammen schmeckt sehr gut. Minze und Salbei trinke ich auch sehr gern. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Zum verdauen eignen sich Eisenkraut und Minze sehr gut. Und Blüten wie Lavendel und auch Goldmelisse sind für den Abend zum beruhigen des Körpers geeignet.