

Früchtetee Selber Machen Rezepte Tipps Anleitung & Infos

Frühlingserwachen mit Früchtetee: Keine Chance der Frühjahrsmüdigkeit: Schon ein geringer Wassermangel setzt die körperliche Leistungsfähigkeit herab. Unser Körper braucht mindestens 1,5 - 2 Liter Flüssigkeit täglich. Und trinken soll keine lästige Pflicht sein, sondern auch gut schmecken. Hierfür eignet sich der Früchtetee als idealer Durstlöscher. Früchtetee ist kalorienarm, er regt nicht an, enthält weder Zuckerzusätze noch Kreislauf belastende Reizstoffe oder Arznei ähnlich wirksame Bestandteile. Man kann ihn problemlos über längere Zeit in größeren Mengen konsumieren. Heiß, kalt oder lauwarm.

Konservieren durch Trocknen: Schon seit Jahrtausenden kennt man die Konservierung Methode des Trocknens. Im Sommer bis Herbst erfolgte die Ernte, die Früchte wurden getrocknet und im Frühjahr für eine Entschlackungskur mit heißem Wasser aufgegossen. Im Mittelpunkt stand immer die gesundheitsfördernde Wirkung.

Die Basisprodukte: Apfel und Hagebutte: Am Anfang standen der Apfel und die Hagebutte. Der Apfel enthält Vitamine, assimilierbaren Zucker, Enzyme, die für das Gleichgewicht des Organismus unentbehrlich sind, lebenswichtige Säuren (Apfelsäure) und Mineralstoffe (Natrium, Kalzium, Magnesium, Phosphor). Also ein ausgezeichnetes "Blutreinigungsmittel", er befreit den Körper von Giftstoffen und regt die Verdauung an. Die Hagebutte liefert neben dem Vitamin D, dem Provitamin A oder Karotin vor allem das Vit. C (100g Hagebutten enthalten genauso viel Vit. C wie 1 kg Zitronen) dieses ist für unseren Körper besonders gut verwertbar. Durch das Aufgießen mit heißem Wasser entstand ein fruchtig schmeckender Tee.

Hibiskus - der Dritte im Bunde: Später entdeckte man den Hibiskus, ein bis zu 5 m hohes Malvengewächs, heimisch in Nord- und Zentralafrika. Hibiskustee schmeckt fruchtig-sauer durch die enthaltene Hibiskussäure, die mit der Zitronensäure verwandt ist. Außerdem enthält er wasserlösliche blaü und rote Farbstoffe, die den Aufguss tief dunkelrot färben. Man verwendet nur die fleischigen roten Blütenkelche.

Die Farbe und der kräftige, erfrischende Geschmack des Hibiskus harmonieren gut mit dem fruchtig-sauren der Hagebutte und dem mildem Geschmack der Apfelstückchen.

Zubereitung: 1 Teelöffel pro Tasse wird mit kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben süßen.

Diese drei zusammen ergeben die Basis für die meisten Früchtetees. Mit Orangenschalen entsteht eine angenehme feinherbe Note.

Durch die Zugabe verschiedener Früchte wie z. B. Holunderbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Zitrone, Gewürze, Blüten, Mandeln und auch tropischen Früchten wie z. B. Ananas, Mangos oder Papayas kann man die Palette der Früchtetees beliebig erweitern. Rosinen oder Korinthen sorgen für eine leichte Süße ohne Zucker. Um den intensiven Fruchtgeschmack zu erreichen, werden die Früchte zusätzlich mit Aromen besprüht.

Da manche Menschen auf Fruchtsäuren empfindlich reagieren, entstanden magenmilde Früchtetees. Hier wird auf Hibiskus oder Hagebutte verzichtet und Rote Beete oder

Karottenstücke eingesetzt. Auch durch Zusatz von Magnesiumcarbonat und Magnesiumcitrat entstehen basische Früchtetees. Säurearm sind auch die Früchtetees auf Apfelbasis. Diese haben einen hellen Aufguss.

Verschiedene Früchtetees:

Frühlingstee Osterhase: Mit Himbeer-Vanille-Geschmack enthält: Hibiskusblüten, Hagebuttenschalen, Apfelstücke, Holunderbeeren, Orangenschalen, Aroma, Himbeeren, Vitamin C, Ringelblumenblüten

Früchtetee Orange Karotte: Mit Orange-Karotten-Geschmack enthält: Hibiskusblüten, Korinthen, Karottenstücke, Ananasstücke, Apfelstücke, Orangenschalen.

Früchtetee Eierpunsch: Mit Eierlikör-Sahne-Geschmack enthält: Apfelstücke, Hibiskusblüten, Korinthen, Hagebuttenschalen, Aroma, Ringelblumenblüten

Säurearme Tees: Milder Früchtemix mit Erdbeergeschmack enthält: Apfelstücke, Karottenstücke, Rote Beetstücke, Korinthen, Erdbeerstücke, Vanillestücke, Sonnenblumenblüten

Persischer Apfeltee mit Ingwer mit Orange-Ingwer-Geschmack enthält: Apfelstücke, Ingwerstücke, Zitronensäure, Vitamin C, Orangenfruchtstücke.

Früchtetee Rezept 1: Früchtetee Cooler

2 Teel. Früchtetee Malve, - Hagebutte, Apfel, Orange, - Rosenblätter, Vitamin C; aus der Apotheke	2 Teel. Süssholzraspel aus der - Apotheke; zu viel wirkt - abführend! 1 Liter Wasser
--	---

Früchtetee und Süssholz mit heißem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Kalt servieren und genießen.

Früchtetee Rezept 2: Früchtetee Granita

1, Liter Wasser	2 Essl. Zucker
25 Früchtetee Beutel mit	1 Zitrone den Saft
3 - Pfirsichgeschmack	20 ml Ananassaft
Schwarztee Beutel	0
1	

Wasser aufkochen, Teebeutel und Zucker zugeben, rühren, bis er sich gelöst hat, zugedeckt ca. 3 Minuten ziehen lassen, absieben, auskühlen. Zitronen- und Ananassaft zugeben. Tee in Eiswürfelbehälter verteilen, einfrieren.

Küchentuch wickeln und mit einem Wallholz zerdrücken oder leicht angetaut im Mixer pürieren. Sofort in Gläser füllen und servieren.

Kostenlose Rezepte und Tipps auf, www.spiele-kinderspiele.de