

## Rezepte für DIÄTETIK - Gastrointestinaltrakt - Magen und Zwölffingerdar

TL=Teelöffel, geh. TL=gehäufter Teelöffel, L=Liter, g=Gramm,

### Apfelmus mit Rosinen - Auch für Babys ab 6. Monat

Therapeutisch

**Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, lindert Diarrhö, aktivieren den Kohlenhydratstoffwechsel.**

**Kalorien**  
736

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und dabei das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel mit dem Wasser in einen Topf geben. Die Rosinen mit heißem Wasser waschen und dazugeben. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten dünsten, dann abkühlen lassen. Für Kinder bis zu 10 Monaten das Mus im Mixer fein pürieren. Für die Größeren mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. In Tiefkühlbeutel oder in leere Joghurtbecher füllen und verschließen. Die Joghurtbecher verschließen. Im Schockgefrierfach einfrieren und bei Bedarf bei Zimmertemperatur etwa 6 Stunden auftauen lassen. (Ca. 4 Monate haltbar). Das Obstmus ist als Nachtisch oder Zwischenmahlzeit gedacht. Es wirkt verdauungsfördernd. Bei Durchfall lieber Bananenmus geben.

1 Kg Apfel (süß)  
100 ml. Wasser  
50 g. Rosinen

### Aufgeschlagene Banane

Therapeutisch

**Stopfend, 2x täglich essen, Reguliert Magen-Darm-Funktion**

**Kalorien**  
144

Banane mit der Gabel zerdrücken oder mit einem Mixstab pürieren. Mindestens 5 Minuten braun werden lassen.

1 Stück Banane

### Baby Bananenbrei - ab 18. Monat (im Sommer)

Therapeutisch

**Reguliert Magen-Darm-Funktion. Schont die Verdauungsorgane. entgiftend, Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen.**

**Kalorien**  
235

Das Wasser mit den Flocken in einem kleinen Topf verrühren. Bei schwacher Hitze zum Kochen bringen, 1-2 Minuten kochen lassen und dann von der Kochstelle ziehen. Die Banane in den Topf schneiden, die Butter zugeben und mit einer Pürierstab pürieren. Den Bananenbrei in einen Kinderteller füllen und mit dem Löffel füttern. Der Nachmittagsbrei wird grundsätzlich nur mit Wasser gekocht. Daher ist es umso wichtiger, die Fettzugabe nicht zu vergessen. Denn sonst hat Ihr Baby lange vor der nächsten Mahlzeit schon wieder Hunger. Sie können aber statt Butter auch Keimöl nehmen - besonders dann, wenn der Brei nicht mehr so heiß ist, verteilt sich das Öl leichter und angenehmer. Wenn Sie statt Weizenflocken Buchweizen-, Hirse-, Mais oder Reisflocken verwenden, ist der Brei glutenfrei.

125 ml. Wasser  
20 g. Weizen Flocken  
100 g. Banane  
1 EL Butter Bio

## Baby Frischer Vollkornbrei - ab 8. Monat

Therapeutisch

**Reguliert Magen-Darm-Funktion. Entzündungshemmend, lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid.**

**Kalorien**  
336

Die Getreidekörner in eine Getreidemühle mehlfein mahlen. Sie können eventuell auch eine Kaffeemühle benutzen, sollte dann aber zweimal mahlen. Das Mehl mit der Milch in einem Topf anrühren und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Brei bei schwacher Hitze 4-5 Minuten unter Rühren leicht kochen lassen. Dann den Honig dazugeben. Die Banane mit einer Gabel ganz fein zerdrücken und ebenfalls unter den Brei ziehen. Fürs Fläschchen sollten Sie vorher die Banane mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Brei in einen Kinderteller füllen und etwas abkühlen lassen. (Für Babys handwarm abkühlen und in ein Fläschchen geben)

25 g. Dinkel Vollkornmehl  
200 ml. Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)  
1 TL Honig  
1 Stück Banane

## Baby Frühlingsgemüse - ab 8. Monat

Therapeutisch

**Harttreibend, unterstützt das Wasserlassen. Unterstützt die Verdauung. Harttreibend, harmonisiert Magen und Darm, leitet Darmwinde ab, bakterizid, stärkt Immunsystem.**

**Kalorien**  
510

Das Gemüse gründlich waschen. Die Karotten und die Kohlrabi putzen und schälen. Von den Kohlrabi einige zarte Blätter fein hacken und beiseite legen. Die Karotten und die Kohlrabi grob raspeln. Die Butter zerlassen, das Wasser und das Gemüse zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten garen. Dabei ab und zu umrühren. Das Gemüse samt Kochflüssigkeit auf etwa 8 Tiefkühlbeutel zu Portionen à 100-150 g (je nach Alter des Kindes) verteilen. Die Beutel verschließen, ganz abkühlen lassen und einfrieren (etwa 3 Monate haltbar). Bei Bedarf auftauen lassen, aufkochen und mit 80 g Pellkartoffeln und einem Ei vermischen. (Das Rezept kann einfach variiert werden wenn man Blumenkohl, Erbsen oder Zucchini verwenden möchte)

500 g. Karotte (Mohrrübe, Möhre)  
500 g. Kohlrabi  
2 EL Butter Bio  
125 ml. Wasser

## Baby Zartes Fenchel-Gemüse - ab 6. Monat

Therapeutisch

**Lindert Verstopfung, regt Nerven an, lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen. Fördert Verdauung.**

**Kalorien**  
140

Die Kartoffel waschen und mit einem Sparschäler schälen. In etwa 2 cm große Würfel schneiden. Den Fenchel waschen fleckige, dunkle Stellen entfernen und die Knolle kleinschneiden. Beides mit 2 Esslöffeln Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten garen. Die Kümmelkörner herausfischen. Das Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren und dabei die Butter unterrühren. Fenchel und Kümmel beruhigen den Magen und beugen Blähungen vor. Außerdem enthält Fenchel besonders viel Vitamin C und Folsäure. Eine ideale Mahlzeit für kranke Kinder.

1 Stück Kartoffel  
100 g. Fenchel  
2 EL Wasser  
1 EL Butter Bio

## Basmatireis + Zucchini-Tofupfanne

Therapeutisch

**Harttreibend, unterstützt das Wasserlassen, harmonisiert Milz und Magen, lindert Blähungen, Übergewicht und Bluthochdruck, antioxidativ, fördert Verdauung, entgiftet, stärkt Säfteproduktion, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, stärkt Magen.**

**Kalorien**  
583

Tofu würfelig schneiden und mit Olivenöl, Tamari, zerstoßenem Koriander und Ingwer marinieren. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Basmatireis mit dem Wasser kochen. Eventuell mit Zwiebel und Kardamom würzen.  
Zucchini und Tofu in Pfanne im heißem Öl ca. 5-7 min anrösten.  
Reis und Tofu mit Zucchini getrennt auf Teller servieren.  
Petersilie dazugeben.

Kann kalt auch als Salat für zuhause und unterwegs genommen werden.

250 g.	Soja Tofu
2 EL	Olivenöl
1 Schuss	Sojasauce dunkel (Tamari)
1/2 TL	Koriander
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 Tasse	Reis Basmatireis
3 Tassen	Wasser
1 Stück	Zucchini

## Birnen Kompott

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen.**

**Kalorien**  
300

Bio-Birnen halbieren. Kerne und Haut können verwendet werden. Birne in den Topf geben und Wasser dazu. Bis zu 20 min köcheln, bis Birnen weich sind.

2 Tassen	Wasser
4	Birne

## Buddhistische Reissuppe

Therapeutisch

**Leicht abführend. Durchblutungsstörungen, Thrombose, Emboliegefahr, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herzinfarkt und Schlaganfall**

**Kalorien**  
559

Den Reis im Wasser kurz aufkochen und dann auf kleinstem Feuer zugedeckt 2-4 Stunden köcheln lassen. Am Ende der Kochzeit kann nach Belieben etwas Milch, Honig und Butter untergemengt werden. Dieses Grundrezept lässt sich Geschmacklich (süß, salzig) beliebig erweitern. Die angegebene Menge reicht ca. für 4 Tage (im Kühlschrank aufbewahren).

Variante: Mit Zimt oder Vanille lässt sich der Geschmack verfeinern.

1 Tasse	Reis Sorte beliebig
3 Tassen	Wasser
1 EL	Butter Bio
1 TL	Honig
1 Tasse	Kuhmilch (1,5 % Fett)

## Fenchel-Reissuppe

Therapeutisch

**Stärkt Magen, lindert Verstopfung, regt Nerven an, entgiftend, lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung**

**Kalorien**  
311

In der Reissuppe nach Grundrezept den Fenchel weich kochen. Vor dem Servieren einen Stück Butter und etwas Sojasauce zugeben.

300 ml.	Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
1/2 Stück	Fenchel
1 EL	Butter Bio
1 Schuss	Sojasauce

## Geröstete Hirse mit Stangensellerie

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Niere, Harntreibend, stoffwechselfördernd.**

**Kalorien**  
800

Hirse kurz anrösten, mit Wasser übergießen kurz aufkochen und 20 min. quellen lassen.

Stangensellerie klein schneiden und mit Wasser, Salz und frische Kräuter 10 min. kochen und zu der Hirse geben. Frisch Salbei oder Kresse kleingehackt drüberstreuen.

1 Tasse	Hirse
2 Tassen	Wasser
2 Stangen	Sellerie Stangensellerie
1 EL	Kräuter verschiedene
2 EL	Wasser
1 Prise	Salz
3-4 Blätter	Salbei
1 TL	Kresse

## Gersten-Gemüse-Suppe

Therapeutisch

**Nährt Blut, unterstützt das Wasserlassen, entgiftet, stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, harmonisiert Stoffwechsel.**

**Kalorien**  
844

Gerste am Abend einweichen. Am nächsten Tag die Pilze separat einweichen. Zwiebel und Cumin in Öl bräunen, dann n Wasser aufkochen. Das kleingeschnittene Gemüse, etwas Salz, die Gerste und die Shiitakepilze hinzufügen und alles zu einer dicken Suppe weich kochen. Am Ende mit Pfeffer, Petersilie und etwas Butter abschmecken.

1 Tasse	Gerste
4 g.	Shiitake, getrocknet
1 Stück	Zwiebel Schalotte
1 Messerspitz	Cumin (Kreuzkümmel)
1 EL	Sonnenblumenöl
300 ml	Wasser
2 Äste	Sellerie Stangensellerie
250 g.	Erbse, grün
1 Stück	Tomate
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Handvoll	Stangenbohnen (Fisolen)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 TL	Petersilie
1 TL	Butter Bio

## Gerstenschrotsuppe

Therapeutisch

**Harttreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, regt Leberfunktion an, antioxidativ, fördert Verdauung, entgiftet, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation.**

**Kalorien**  
530

Gerste in der Pfanne trocken rösten, anschließend zu Schrot mahlen und mit Wasser, etwas Salz und Ingwer zu einem Brei kochen. Vor dem Servieren Öl und Petersilie unterheben.

Variante: Man kann dem Gericht noch einen besseren Geschmack verleihen, wenn man es mit vorbereiteter Gemüse- oder Fleischbrühe kocht.

1 Tasse	Gerste
1 Prise	Salz
1/2 TL	Ingwer frisch
1 EL	Olivenöl
3 EL	Petersilie
2 Tassen	Wasser

## Griesbrei mit Banane

Therapeutisch

**Reguliert Magen-Darm-Funktion, Entzündungshemmend, antiallergisch, kreislaufstabilisierend, bei Durchblutungsstörungen, befeuchtet Darm, kühlt innere Hitze.**

**Kalorien**  
307

Die Hälfte der Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Den Grieß dazugeben und in der Milch aufkochen. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren 3 Minuten ausquellen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, nach und nach die übrige Milch mit dem Schneebesen unterschlagen und den Brei in ein Schälchen geben. Die Butter und die zermustete Banane dazu geben.

Für Erwachsene kann eine Prise Zimt darübergestreut werden.

200 ml	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
3 EL	Dinkel Gries
1 TL	Butter Bio
1/2 Stück	Banane

## Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)

Therapeutisch

**Niedriger Fettgehalt, zur Entwässerung des Körpers bei Übergewicht und Bluthochdruck.**

**Kalorien**  
421

Man kocht Reis und Wasser in einem Verhältnis von etwa 1:6. Die Menge des Wassers bestimmt die Dicke des Breis (reine Geschmacksache). Der Reis quillt unwahrscheinlich auf, nehmen Sie also nicht viel. Geben Sie den Reis in einen Topf mit einem schweren Deckel. Wichtig ist, den Reis nach kurzem Aufkochen nur auf kleinster Flamme köcheln zu lassen, da er sonst anbrennt. Kochen Sie den Reis 2-4 Stunden. Je länger er kocht, umso mehr stärkt er. Wenn Sie das Gericht zum Frühstück essen möchten, können Sie den Reis auch kurz vor dem Zubettgehen aufsetzen. Sicherheits halber sollten Sie vorher einmal unter Beobachtung für eine ähnlich lange Zeit das Verhalten Ihres Topfes und Herdes prüfen, damit nichts anbrennt.

1 Tasse	Reis Sorte beliebig
6 Tassen	Wasser

## Hirsebrei mit gedünsteten Birnen

Therapeutisch

**Beruhigt Magen, stärkt Sehnen und Knochen, unterstützt das Wasserlassen. Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen. Harntreibend, aufbauend, augenstärkend, entgiftend, gewebestärkend, nervenstärkend.**

**Kalorien**  
706

Hirse unter ständigem Rühren rösten bis sie duftet, Topf kurz abkühlen. 2 Tassen heißes Wasser u. Gewürze dazugeben, kl. Flamme zugedeckt, mit dem Kardamon und einer Prise Salz 20 min. köcheln lassen.  
1-2 biol. Birnen vierteln, Kerngehäuse entfernen, auf Wunsch schälen, circa ¼ L roten Traubensaft, restl. Zutaten (Zimtstange, Nelken, Zitronensaft und eine Prise Salz) dazugeben und einige Minuten zugedeckt weich dünsten.

1 Tasse	Hirse
2 Tassen	Wasser
1 Prise	Kardamon
1-2 Stk. Bio	Birne
1 Prise	Salz
1/4 Liter	Traubensaft rot
1 Prise	Zimtpulver
2 Stück	Nelke
1 EL	Zitronensaft

## Hühnersuppe mit Eigelb und Petersilie

Therapeutisch

**Stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Petersilie regt Leberfunktion an, harmonisiert Leber und Milz, stärkt Sehkraft, entgiftet**

**Kalorien**  
235

Brühe erhitzen und das Eigelb versprudeln. Die gehackte Petersilie drüberstreuen und ca. 2 Min. ziehen lassen. In kleine Schlucken trinken.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend
1 Stück	Huhn Eigelb
1 EL	Petersilie

## Karotten- Reisschleimsuppe

Therapeutisch

**Gegen Durchfall, bei Fieber, bakterizid, stärkt Immunsystem. Reduziert Blutdruck.**

**Kalorien**  
101

Karotten schälen und reiben. Die Reissuppe aufkochen und die geriebenen Karotten und Salz dazugeben. 10 Minuten kochen.

1 Tasse	Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 TL	Salz

## Kompott aus Äpfel

Therapeutisch

**Apfel (süß) stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, harmonisiert Magen, lindert Diarrhö. Erwärmt Magen und Milz, fördert Durchblutung.**

**Kalorien**  
134

Äpfel (BIO) mit Schale und Kernen weich kochen. Mit Zimt bestreuen.

1 Stück	Apfel (süß)
2 Tassen	Wasser
1 Prise	Zimtpulver

## Nudelsuppe - Auch für Babys ab 10. Monat

Therapeutisch

**Schont die Verdauungsorgane. entgiftend, Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen. Regt Leberfunktion an, entgiftet.**

**Kalorien**  
1.894

Das Fleisch abwaschen, mit dem Wasser und dem Lorbeerblatt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Von der Selleriestaude das untere Ende und die Blätter abtrennen. Die Stiele waschen, die zähen Fäden abziehen und die Stiele in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Rosenkohl waschen, putzen und dabei die Röschen von unten kreuzweise einschneiden. Die Petersilie waschen und hacken. Den Rosenkohl die Karottenscheiben zur Suppe geben und alles etwa 30 Minuten weiterkochen. Nach etwa 10 Minuten den Sellerie samt grünen Blättern und die Nudeln dazugeben. Zum Schluss das Lorbeerblatt und das Selleriegrün entfernen.  
(Für das Baby etwa 200-250 g Karotten, Sellerie und Nudeln mit Brühe abnehmen. Etwa 35 g Fleisch fein hacken und zu Babysuppe geben. Die Butter und 1 Teelöffel gehackte Petersilie unterrühren.)  
Die restliche Suppe mit dem Salz, der Soja-Sauce, dem Tomatenmark und der restlichen Petersilie würzen. Das Fleisch herausheben. Fett und Knochen entfernen und das Fleisch würfeln. In der Suppe servieren.

300 g.	Rind Suppenfleisch
1 Liter	Wasser
1 Stück	Lorbeerblatt
300 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Staude	Sellerie Stangensellerie
300 g.	Blumenkohl (Karfiol)
1 Bund	Petersilie
300 g.	Nudeln (Weizen) mit Ei
1 EL	Butter Bio
1 TL	Salz
1 EL	Sojasauce
1 EL	Tomatenmark

## Reis mit Pastinake

Therapeutisch

**Vitaminreich, Mineralstoffe Kalium und Zink. Durchblutungsstörungen, Thrombose, Emboliegefahr, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herzinfarkt und Schlaganfall, gegen Hefepilzinfektionen.**

**Kalorien**  
619

Pastinake schälen und in Scheiben schneiden. Kurz in Öl anbraten. Reis hinzugeben und kurz anbraten. Mit Wasser übergießen und mind. 30 min. kochen lassen. Mit wenig frischem gehacktem Salbei bestreuen.

1 Tasse	Reis Sorte beliebig
2 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz
3-4 Stück	Pastinake
1 EL	Olivenöl
1 TL	Salbei

## Reis-Congee mit Karotten und Fenchel - Auch für Kinder ab 10 Therapeutisch

**Wärmt, stärkt Magen, lindert Verstopfung, regt Nerven an, entgiftend, lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen.**

**Kalorien**  
394

Reis-Congee nach Grundrezept kochen.

Hinweis:

Wenn Karotten und Fenchel von Anfang an mitgekocht werden, dienen sie der Bekömmlichkeit. Werden sie kurz vor Ende der Kochzeit zugegeben, bleiben Geschmack und Vitamine erhalten.

Vor dem servieren mit Butter und Kardamon verfeinern.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Fenchel
1 TL	Butter Bio
1/2 TL	Kardamon

## Reis-Dulse-Suppe Therapeutisch

**Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Durchblutungsstörungen, Durchfall, Fieber. Vitamin C, bekämpft freien Radikale, fördert den Austausch von Eisen und Calcium. erhöht Resistenz gegen Infektionskrankheiten.**

**Kalorien**  
381

Eine Portion vorgekochtes Grundrezept für eine Reissuppe (Congee) mit vorgekochtes Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft aufwärmen.

Dulse im Backofen bei 220 Grad 3 Min. backen. Die knusprige Dulse über den Reis streuen.

4 Tassen	Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
1/2 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
2 EL	Dulse (Lappentang)

## Rosmarinkartoffeln Therapeutisch

**Kartoffel stärkt Milz, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel  
Rosmarin fördert Verdauung, stärkt Lunge, Milz und Niere, trocknet aus**

**Kalorien**  
377

Kartoffeln in der Länge halbieren, wenig Olivenöl auf die Schnittfläche streichen, salzen, 2 - 3 Rosmarinnadeln auf jede h Kartoffel streuen, Kartoffeln auf Backblech stellen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten auf 190 Grad backen.

6-8 Stück	Kartoffel
1 Prise	Salz Kräutersalz
1 EL	Olivenöl
1 TL	Rosmarin

## Tee Anis-Tee Therapeutisch

**Anis (gemeiner Fenchel) fördert Verdauung, stärkt Magen und Milz**

**Kalorien**  
11

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Anis dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen. durch ein Teesieb schütten

Um eine heilsame Wirkung zu erzielen, sollte man pro Tag 2 Tassen Anis-Tee trinken.

1 TL	Anis (gemeiner Fenchel)
1/2 Liter	Wasser



### Tee Beifußtee

Therapeutisch

**Reduziert Blutungen, lindert Schmerzen, macht fettes Essen leichter verdaubar.**

Kalorien  
0

Wasser zum Sieden bringen und wegstellen. Beifuß dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen

1 TL Beifuß  
1/2 Liter Wasser

### Tee Fencheltee

Therapeutisch

**Fencheltee harmonisiert Magen**

Kalorien  
0

Wasser zum Sieden bringen und wegstellen. Fencheltee dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen. Beim Eingießen abseihen.

2 EL Fencheltee  
1/2 Liter Wasser

### Tee Grüner

Therapeutisch

**Grüner Tee fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, löst Schleim, entgiftet, regt Nerven an, reduziert Blutfett, senkt Cholesterinspiegel, lindert Entzündungen.**

Kalorien  
2

Pro Tasse verwendet man einen Teelöffel voll oder einen Teebeutel.  
Grüntee nur mit 60 bis 80 °C heißem Wasser übergießen, da er sonst bitter wird.  
Soll der Tee eine anregende Wirkung haben, lässt man ihn zwei bis drei Minuten ziehen. Eher beruhigend wirkt er bei einer Ziehdauer von fünf Minuten (nicht länger, sonst wird er bitter!).  
Eine andere Methode: Man übergießt die Teeblätter mit ca. 70 °C heißem Wasser und gießt das Wasser sofort wieder ab. Dann einfach noch mal heißes Wasser nachgießen. Die Bitterstoffe verschwinden und der Tee bekommt ein milderes Aroma.

1 TL Grüner Tee  
1 Tasse Wasser

### Tee Kamillentee

Therapeutisch

**Blähungen, Brechreiz, Darmkrämpfe, Durchfall, Entzündung der Mundschleimhaut, grippale Infekte, Magen- und Darmschleimhautentzündung, schlecht heilende Wunden, Übelkeit, Erkältungskrankheiten, Hautausschläge, Entzündungen im Genital- und Afterbereich.**

Kalorien  
0

Wasser zum Sieden bringen und wegstellen. Kamillenblüten dazugeben und 10 min. ziehen lassen.

1 TL Kamille  
1 Tasse Wasser

### Tee Käsepappeltee

Therapeutisch

**Magenschmerzen, Gastritis.**

Kalorien  
0

Wasser zum Sieden bringen und wegstellen. Käsepappeltee dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen. Beim Eingießen abseihen.

2 EL Käsepappeltee  
1/2 Liter Wasser

## Tee Magentee

Therapeutisch

Fördert Verdauung.

Kalorien

6

Fenchelsamen leicht zerstoßen und mit dem Süßholz in einen Teekessel geben. Wasser ca. 2 Min. kochen und dann in Teekessel gießen. 10 Min. ziehen lassen und abseihen.  
(für Babys handwarm abkühlen und in ein Fläschchen geben).

1 TL            Fenchelsamen gemahlen  
2 Stück        Süßholzwurzeltee  
250 ml.        Wasser

## Tee Malventee

Therapeutisch

Kalorien

0

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Malventee dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen.

2 Teebeutel    Malventee  
1/2 Liter        Wasser