

Belebender Löwenzahntee

Eine Tasse Löwenzahntee am Morgen regt den Stoffwechsel von Magen, Darm, Leber, Galle, Blase und Nieren an. Deshalb ist er auch ein optimaler Begleiter für eine Fastenkur und hilft beim Abnehmen.



Das brauchen Sie dafür:

Zutaten für 1 Aufguss

9 Esslöffel Löwenzahnblatt

3 Esslöffel Löwenzahnwurzel

So geht's:

Für einen Aufguss werden ein bis zwei Teelöffel getrocknete Löwenzahnblätter pro Tasse mit kochendem Wasser übergossen. Zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen und anschließend abseihen. Schluckweise genießen.