Schmutz 19.Oktober 2013 Küttigen

 Tee für die Sommer-Figur

Brennesel-Birkenblätter

Mit Kalium und Aminosäuren regen Brennnessel und Birkenblätter den Stoffwechsel kräftig an. Wachholder entschlackt.

1TL Brenneselblätter

1TL Birkenblätter

½ TL Wachholderpulver

250ml Wasser

Alles mit heissem Wasser Übergiessen

Kuren mässig machen mindestens 2 Wochen jeden tag 3 Tassen davon.

Sanddorn-Ingwer Auf Heizer

Sanddorn regt mit viel Vitamin C die Fettverbrennung an. Der Scharfstoff Gingerol aus Ingwer sorgt für einen hochturigen Stoffwechsel.

1 Würfel grosses Stück Ingwer fein gehackt

2TL Sanddornbeeren

250ml heisses Wasser

15 min ziehen lassen nun mit 1TL Honig süssen.

Hagebutter-Chili der Hunger Stopper

Schon im Mittelalter in der Klostermedizin kannte man die Hagenbutter als natürlichen Appetitzügler. Scharfe Stoffe der Chili kurbelt die Fettverbrennung an.

1TL Hagenbutter

1 fein gehacktes stück Chilischotte ca. 0,5cm

250g heisses Wasser

15 min ziehen lassen

1TL Apfeldicksaft beigeben

Mate-Malve Wachmacher

Malven und Rosenblätter dämpfen den Appetit, regen aber zugleich den Fettstoffwechseln an. Mate ist ein echter Wachmacher.

1TL Mate Blätter

1TL Malve Blüten

250ml heisses Wasser

10 min ziehen lassen

Der Tee bekommt ein besonderes Aroma wen man noch 1/1 Vanillestange unterrührt.

Grüntee-Ananas-Agave Fettverbrenner

Grün Tee regt die Verdauung überflüssiger Fettzellen an. Ananas steigert diesen Effekt durch das Enzym Bromelain.

1 Scheibe getrocknete Ananas fein zerkleinern

1 gehäufter TL Grün Tee

250ml heisses Wasser

5 min ziehen lassen nun noch etwas frischen Ananassaft beigebn. Und 1 TL Agavendicksaft.