



# Tee-Rezepte

## *immunstärkender tulsi-tee*

### Zutaten

- 1 TL getrocknete Tulsi-Blätter oder 5 frische Blätter
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- 1/2 TL Kurkuma (optional für eine extra entzündungshemmende Wirkung)
- 250 ml heisses Wasser
- 1 TL Honig (nach dem Abkühlen hinzufügen)

## » *Für Balance und Leichtigkeit*

1. Alle Zutaten mit heissem Wasser übergiessen.
2. 5–10 Minuten ziehen lassen.
3. Honig erst nach dem Abkühlen unter 40°C hinzufügen.
4. Warm geniessen und die wohltuende Wirkung spüren!geben (wenn gestürzt)

### **TIPP** 🌿

Tulsi kann auch in Smoothies, Suppen oder als Gewürz in Gerichten verwendet werden!

**Tulsi:** Die heilige Pflanze mit hohem Sattva-Anteil verleiht Leichtigkeit und Klarheit.

**Ingwer:** Agni anregend, wärmend, blähungstreibende und entkrampfende Wirkung, gut für Stimme und Bronchien.

**Kurkuma:** reinigt, stärkt Agni, Antioxidans, Energiespender.

**Honig:** Der Nektar der Götter wirkt ausgleichend auf alle Doshas, verbessert Agni und hat eine reinigende Wirkung.

