

Kräutertee am Stiel

Ein guter Tee hilft immer. Mit dieser Tasse am Stiel kommt das gesunde Getränk besonders gut an. Als Mitbringsel zum Krankenbesuch oder als Beschäftigungsidee, wenn man mal wieder ein Kind zu Hause hat. Oft sind die lieben Kleinen zwar zu krank für die Kita oder die Schule, aber gesund genug um sich schrecklich zu langweilen.



Das braucht es:

Honig (es muss kein hochwertiger Honig sein, da er stark erhitzt wird bei der Karamellherstellung).

Kräuter oder auch fertiger Tee nach Wahl: bei Erkältungen eignen sich besonders Salbei, Kamille oder Minze. Beifuß, Dill oder Estragon wirken stresslindernd, Lavendel oder Borretsch entspannend; der Duft von Rosmarin, Rose oder Majoran ist anregend und gut für den Kreislauf.

Damit es bunter wird: getrocknete Blüten z.B. Lavendel, Ringelblume, Rosen.

Für den frischen Geschmack: in Scheiben und dann in Stückchen geschnittene Zitronen oder Apfelsinen

Kleine Löffel, Schaschlikspießchen oder Kräuterzweige für die Stiele.

Topf, Löffel, Backpapier, Schere oder Messer, um am Ende das Karamell zurechtzuschneiden.



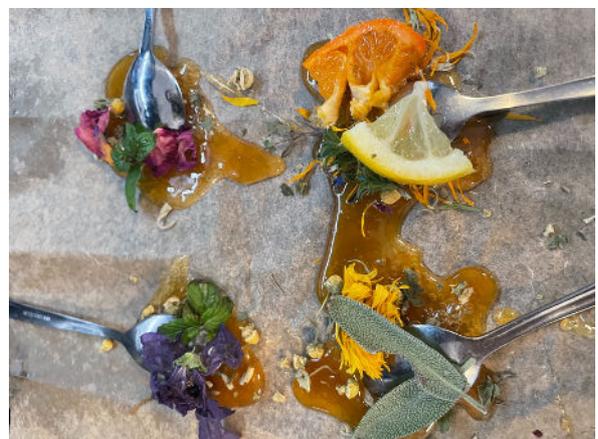
So geht's:

Eine großzügige Menge Honig mit ein wenig Wasser in einen Topf geben, pro „Tasse“ ungefähr einen Eßlöffel.

Bei mittlerer Hitze unter stetigem Rühren den Honig erhitzen, bis die Masse leicht blubbert und zäh wird. Es darf nicht anbrennen. Zwischendurch mit ein paar Tropfen auf einem Teller probieren, ob das Karamell schnell fest wird.

Dann den Topf vom Herd nehmen.

Mit einem Löffel oder einer kleinen Kelle den karamellisierten Honig auf das Backpapier tropfen. Möglichst genug Abstand zwischen den Klecksen lassen, da sie sich beim Aushärten ausbreiten.



Sollten sie ineinanderlaufen, ist das aber auch kein Problem. Dann werden sie auseinandergeschnitten, wenn sie fast fest geworden sind.



Jetzt in die weiche Masse Kräuterstücke, Teemischung, Blüten oder Zitronenstücke streuen. Bunt gemischt oder sortenrein, das entscheidet der Geschmack. Ein Löffelchen oder einen Stock in die Mitte drücken, das wird der Stiel.

Zum Schluss noch eine Schicht Honigkaramell darüber tropfen, um die Kräuter und Teemischung zu bedecken und alles zusammenzuhalten.



Lasst die Honig-Kräuter-Kleckse auf dem Backpapier vollständig abkühlen und aushärten. Danach die einzelnen „Lollis“ vom Backblech lösen. Scharfe Kanten eventuell glattschneiden.

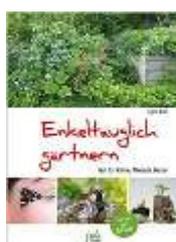
Um einen Tee zuzubereiten: Einen Kräuterlolly in eine Tasse geben, mit kochendem Wasser aufgießen und ziehen lassen, bis der Honig geschmolzen ist und die Kräuterblätter zu Boden gesunken sind. Wer keine „Fussel“ im Tee mag, kann die Tasse Tee auch durch ein Sieb gießen – und dann erst genießen.



Willkommen in meinem Artenreich



Ich bin Diplom-Geoökologin und arbeite seit mehr als 20 Jahren freiberuflich als Autorin und Referentin zu allen Themen rund um Artenvielfalt und Umweltschutz und im Alltag. Darüber schreibe ich Bücher, diese hier zum Beispiel:



Meine Bücher gibt es überall, wo es Bücher gibt oder direkt bei mir auf www.krautundbuecher.de, dann auf Wunsch auch signiert und mit persönlicher Widmung.



Außerdem halte ich Vorträge vor FachkollegInnen und interessierten Laien, online und live, gebe Workshops und Seminare für Jung und Alt und lese aus meinen Büchern. Alle Termine für Führungen, Lesungen, Vorträge, Workshops gibt's ebenfalls auf der Website. Wenn ihr eine Idee habt für eine Führung über euren Friedhof, eine Workshop in der Firma oder einer Lesung in der Lieblingsbehandlung, schreibt mir. Wir organisieren dann was.

Auf Instagram bei @kraut_und_buecher poste ich regelmäßig tolle Fotos und interessante Tipps für alle, die nicht nur einen Garten haben wollen, sondern – wie ich – ein Artenreich. Das geht auch auf dem Balkon oder im Hinterhof, auf der Arbeit und überall im Alltag. Genau das weiterzugeben, ist meine Mission. Ein Garten alleine kann den Planeten nicht retten. Aber einen kleinen Teil davon.

Schreibt mir gerne redaktion@krautundbuecher.de

Sigrid