



FLACHER BAUCH ÜBER NACHT

# DETOX TEE REZEPTE



EXKLUSIVES VIP UPGRADE

### Haftungsausschluss

Die in diesem Ratgeber zur Verfügung gestellten Informationen sind ausschließlich für Bildungszwecke gedacht. Der Autor ist kein Arzt und die gegebenen Informationen sollten nicht als medizinische Ratschläge verstanden werden. Wir empfehlen Ihnen, vor der Umsetzung der Ratschläge einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung für die Durchführung einzuholen. Der Ratgeber wurde für gesunde Personen ab 18 Jahren konzipiert. Sollten Sie unter Verletzungen, Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, so klären Sie bitte mit Ihrem Arzt die Umsetzung der Ratschläge ab, bevor Sie mit der Durchführung beginnen. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Anwendung dieses Ratgebers entstehen können. Sollte Ihr Arzt von der Umsetzung der Ratschläge abraten, so halten Sie sich bitte an diese Anweisung.

*Alle Rechte sind vorbehalten. Es ist ohne die schriftliche Erlaubnis und Unterzeichnung des Autors nicht gestattet, Teile dieser Publikation zu reproduzieren, zu transkribieren, zu übertragen oder in eine andere Sprache zu übersetzen.*

# DETOX TEE REZEPTE

## Inhalt

Einleitung	3
Anti-Stress Detox-Kräutertee	5
Aromatischer Bockshornklee-Tee	7
Tief reinigender Tee	9
Klettenwurzeltee - Der magische Körperreiniger	11
Kalter, kraftvoller Tee aus Schwarzer Johannisbeere	13
Mariendistel-Tee - Der unvergleichliche Leberreiniger	15
Wundersamer Petersilien-Holunder-Tee	17
Starker und kalter Yerba Mate Tee	19
Power-Detox-Tee für die Leber und Nieren	21
Wohlriechender Power-Lavendel-Tee	23
Starker Detox-Chicorée-Tee	25
Super mächtiger Johanniskraut-Tee	27
Tonic-Klee-Teemix	29
Kräftigender Oolong- und Löwenzahn-Tee	31
Wundersamer Grüner-Tee mit Ingwer und Kurkuma	33

### Einleitung

Eine heiße oder kalte Tasse Tee könnte die perfekte Lösung sein, um abzunehmen. Einige der Inhaltsstoffe von Tee können Ihnen helfen, Ihr Gewicht zu reduzieren, da Sie unter anderem die Hormone unterdrücken können, die Hunger auslösen. Das bedeutet, dass Sie nach einer Tasse Tee weniger Verlangen nach Essen verspüren werden, als Sie es ohne den Tee tun würden.

Eine weitere nützliche Eigenschaft des Tees beim Abnehmen ist, dass er das Verbrennen der Kalorien in unserem Körper steigert und damit auch das Schmelzen von Fettreserven. In der Tat ist Tee sogar eines der Hauptmittel, um eine Verringerung des Körperfettanteils zu erzielen. Dieser Tee verstoffwechselt Fett, das andernfalls in Körperzellen eingelagert werden würde.

Grüner Tee ist dabei besonders geeignet, um Gewicht zu verlieren, denn er mobilisiert die Fettzellen. Dies geschieht dank seiner Eigenschaften, die es dem Fett dank der fettverbrennenden Hormone ermöglichen, sich aufzuspalten. Sobald Sie wissen, welche Teesorten Ihnen beim Abnehmen aktiv helfen, können Sie diese zu Ihrem Vorteil konsumieren. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, eine oder zwei Tassen Tee am Tag zu trinken. Das Getränk, von dem bewiesen ist, dass es Sie bei Ihren Abnehmübungen tatkräftig unterstützen wird.

Es ist dabei nicht notwendig, dem Tee Süßstoffe oder Aromen hinzuzufügen. Trinken Sie ihn pur, um so auch all die Zusatzstoffe zu vermeiden, die Ihre Pläne nur durchkreuzen würden. Auf diese Weise werden Sie eine Tasse Tee genießen,

## **DETOX TEE REZEPTE**

die Kilos schmelzen lässt, anstatt Sie dem Heißhunger auszuliefern. Mit dieser Hilfe werden Sie all Ihr Verlangen nach ungesundem Essen stillen.

### Anti-Stress Detox-Kräutertee



#### Zutaten:

- 2 Teelöffel perforierte Johanniskraut-Blüten
- 2 Teelöffel Blätter der Zitronenmelisse, frisch
- 1 Teelöffel Hopfen mit niedrigem Alphagehalt
- 2 Teelöffel Gewöhnliche Goldrute
- Quecke
- Honig oder ein Süßstoff Ihrer Wahl
- 6 Tassen Wasser

#### Zubereitung:

1. Bringen Sie Wasser in einem Kochtopf zum Kochen.
2. Fügen Sie die Kräuter hinzu und kochen Sie die Mischung 1 Minute lang. Lassen Sie die Mischung dann 10 Minuten lang ruhen und seihen Sie sie danach ab.
3. Abkühlen lassen und danach im Kühlschrank kaltstellen.
4. Trinken Sie eine kleine Tasse alle 4 Stunden.

## DETOX TEE REZEPTE

*Dieser Kräutertee wird Sie beruhigen und unterstützt die Urinproduktion, das heißt die Ausscheidung von überschüssigem Wasser. Er wird zudem Ihren Körper stärken.*

Ergibt: 6 Tassen Tee

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 15 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (0,3 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 0.03

Kalorien aus Fett (4%) 0

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0g 0%

Gesättigtes Fett 0g 0%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 7,11mg <1%

Kalium 2,48mg <1%

Gesamte Kohlenhydrate 0,01g <1%

Ballaststoffe 0,01g <1%

Zucker 0g

Protein 0g 0%

### **Anmerkungen des Autors:**

Es ist wichtig zu erwähnen, dass Hopfen mit niedrigem Al-  
phagehalt sehr bitter schmecken kann. Aus diesem Grund  
sollten Sie darüber nachdenken, den Tee eventuell mit Honig,  
Agavennektar oder einem anderen Süßstoff Ihrer Wahl zu  
versehen.

### Aromatischer Bockshornklee-Tee



#### **Zutaten:**

- 4 Teelöffel Bockshornkleesamen
- 4 Teelöffel Koriander
- 4 Teelöffel Kreuzkümmel
- 4 Teelöffel Fenchel
- 6 Tassen Wasser

#### **Zubereitung:**

1. Vermischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel
2. Übergießen Sie einen Esslöffel der Bockshornklee-Mischung mit 6 Tassen kochendem Wasser und lassen Sie es 30 Minuten ziehen.
3. Seihen Sie die Flüssigkeit nach dieser Zeitspanne ab und trinken Sie den Tee im Laufe des Tages.



## DETOX TEE REZEPTE

*Dieser Tee ist perfekt für die Verdauung und die innere Reinigung nach schwerem, fettigen Essen.*

Ergibt: 4 Tassen Tee

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 10 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (0,37 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 0.03

Kalorien aus Fett (4%) 0

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0g 0%

Gesättigtes Fett 0g 0%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 7.11mg <1%

Kalium 2.48mg <1%

Gesamte Kohlenhydrate 0.01g <1%

Ballaststoffe 0.01g <1%

Zucker 0g

Protein 0g 0%

### Tief reinigender Tee



#### Zutaten:

- ½ Teelöffel Ingwer
- ½ Teelöffel Nelken
- ½ Teelöffel Zimt
- ⅓ Teelöffel Kurkuma-Pulver
- ¼ Teelöffel Kardamom-Pulver
- 2 Gläser Wasser
- ½ Tasse heiße Kokosmilch

#### Zubereitung:

1. Vermischen Sie alle Kräuter in einem Gefäß.
2. Bringen Sie 2 Glas Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen.
3. Gießen Sie das kochende Wasser über die Kräuter und vermischen Sie alles gut miteinander.
4. Geben Sie eine halbe Tasse heißer Kokosmilch hinzu.

## DETOX TEE REZEPTE

*Trinken Sie diesen Tee im Laufe des Tages. Er wird Ihren Organismus reinigen und Ihren Stoffwechsel beschleunigen.*

Ergibt: 2 Tassen Tee

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 10 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/2 der Rezeptmenge (0,31 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 124

Kalorien aus Fett (4%) 0

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 3.78g 0%

Gesättigtes Fett 0g 0%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 7.11mg <1%

Kalium 2.48mg <1%

Gesamte Kohlenhydrate 4.44g <1%

Ballaststoffe 0.01g <1%

Zucker 3g

Protein 0g 0%

### Klettenwurzeltee

### Der magische Körperreiniger



#### Zutaten:

- 3 Esslöffel Klettenwurzel
- 1 Esslöffel Dill, getrocknet
- 1 Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- 1 Esslöffel frischer Fenchel, gehackt
- 4-5 Tassen Wasser

#### Zubereitung:

1. Vermischen Sie alle Kräuter miteinander und übergießen Sie sie mit kochendem Wasser. Lassen Sie den Tee für 10 Minuten ziehen und seihen Sie ihn ab. Fertig.

## DETOX TEE REZEPTE

*Klettenwurzeltee ist nicht so bekannt wie andere Teesorten, hat aber sehr stark reinigende Effekte und dient unter anderem zur Reinigung des Blutes. Er wird Ihren Körper dazu bringen, Giftstoffe über den Urin auszuscheiden.*

Ergibt: 4 Tassen Tee

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 20 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (0,32 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 12.46

Kalorien aus Fett (18%) 2.22

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.27g <1%

Gesättigtes Fett 0.01g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 26.37mg 1%

Kalium 79.51mg 2%

Gesamte Kohlenhydrate 2.49g <1%

Ballaststoffe 0.82g 3%

Zucker 0.22g

Protein 0.53g 1%

### Kalter, kraftvoller Tee aus Schwarzer Johannisbeere



#### Zutaten:

- 3 Esslöffel Blätter der Schwarzen Johannisbeere
- 2 Esslöffel Thymian, fein gehackt
- 3 Esslöffel Schwarze Johannisbeeren
- 4 Tassen Wasser
- Eiswürfel

#### Zubereitung:

1. Kochen Sie das Wasser in einem Kochtopf und geben Sie alle Gewürze (außer den Johannisbeeren) hinzu, lassen Sie die Mischung für 5 Minuten köcheln.
2. Nehmen Sie den Topf von der Flamme und stellen Sie ihn beiseite. Seihen Sie nach 5 Minuten den Tee ab.

## DETOX TEE REZEPTE

3. Wiederholen Sie dieselbe Prozedur mit den Johannisbeeren, jedoch müssen diese für mindestens 30 Minuten in kochendem Wasser ziehen.
4. Vermischen Sie die beiden Teeaufgüsse miteinander und lassen Sie sie komplett abkühlen.
5. Fügen Sie je nach Bedarf Eis hinzu. Halten Sie den Tee im Kühlschrank kalt.
6. Trinken Sie alle 4 Stunden eine kleine Tasse.

*Dieser Tee unterstützt die Entgiftung des Körpers und wenn Sie ihn lang genug trinken, kann er zudem die Harnwege und die Leber heilen.*

Ergibt: 3 Tassen Tee

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/3 der Rezeptmenge (0,35 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 21.14  
Kalorien aus Fett (12%) 2.5  
% des Tagesbedarfs  
Gesamtfett 0,3g <1%  
Gesättigtes Fett 0,09g <1%  
Cholesterin 0mg 0%  
Natrium 11,48mg <1%  
Kalium 94,11mg 3%  
Gesamte Kohlenhydrate 5.06g 2%  
Ballaststoffe 1.06g 4%  
Zucker 0.05g  
Protein 0.56g 1%

### Mariendistel-Tee

### Der unvergleichliche Leberreiniger



#### Zutaten:

- 2-3 Esslöffel Mariendistel-Samen
- 1 Esslöffel Fenchel, getrocknet
- 2-3 frische Minzblätter
- 4 Tassen Wasser

#### Zubereitung:

1. Kochen Sie das Wasser, gießen Sie es über die Kräuter und lassen Sie die Mischung 15-20 Minuten ziehen.
2. Seihen Sie den Tee ab und trinken Sie ihn mehrmals am Tag.

*Mariendistel ist vor allem als Leberreiniger bekannt, hat aber auch antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften.*

Ergibt: 4 Tassen Tee



## DETOX TEE REZEPTE

### Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 20 Minuten

### Nährwertangaben

Serviergröße: ¼ der Rezeptmenge (0,25 Liter)

### Menge pro Portion:

Kalorien 5

Kalorien aus Fett (36%) 1.8

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.22g <1%

Gesättigtes Fett 0.01g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 8.39mg <1%

Kalium 26.93mg <1%

Gesamte Kohlenhydrate 0.76g <1%

Ballaststoffe 0.58g 2%

Zucker 0g

Protein 0.23g <1%

### Wundersamer Petersilien-Holunder-Tee



#### Zutaten:

- 4 Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- Holunderblüten
- 5 Tassen Wasser
- 2-3 Birkenblätter
- 1 Teelöffel Honig oder Süßstoff (optional und je nach Geschmack)

#### Zubereitung:

1. Geben Sie das Wasser und die Kräuter in einen Kochtopf.
2. Bringen Sie das Wasser zum kochen und kochen Sie die Mischung etwa 12-15 Minuten lang.
3. Lassen Sie den Tee abkühlen und seihen Sie ihn mit Hilfe eines Siebs ab.
4. Gießen Sie den Tee in Tassen und servieren Sie ihn. Wenn Sie möchten, können Sie für einen besseren Geschmack Honig oder andere Süßstoffe hinzufügen.

## DETOX TEE REZEPTE

*Dieser großartige Tee hat eine antioxidative Wirkung um Ihr Cholesterin zu senken, Ihre Sehkraft zu verbessern, Ihr Immunsystem anzuregen und Ihren kompletten Organismus zu reinigen.*

Ergibt: 4 Tassen Tee

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 20 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (0,31 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 6.69

Kalorien aus Fett (4%) 0.25

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0,03g <1%

Gesättigtes Fett 0.01g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 11.09mg <1%

Kalium 24.92mg <1%

Gesamte Kohlenhydrate 1.68g <1%

Ballaststoffe 0.13g <1%

Zucker 1.47g

Protein 0.12g <1%

### Starker und kalter Yerba Mate Tee



#### Zutaten:

- ¼ Tasse Yerba-Mate
- 1 Limettenschale, frisch
- 1 Ingwerwurzel, frisch
- 5-6 Tassen Wasser
- Süßstoff Ihrer Wahl oder organischer Honig

#### Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in eine Flasche und lassen Sie sie für 48 Stunden ruhen.
2. Seihen Sie den Tee ab. Wenn Sie möchten, können Sie einen Süßstoff Ihrer Wahl oder organischen Honig hinzugeben.

*Yerba-Mate-Tee wird Ihnen dabei helfen, Ihren Tag voller Schwung und Kraft zu beginnen. Er steckt voller Vitamine, Mineralstoffen und Antioxidantien.*

## DETOX TEE REZEPTE

Ergibt: 4 Tassen Tee

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 5 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (0,37 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 1.36

Kalorien aus Fett (4%) 0.05

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0,01g <1%

Gesättigtes Fett 0g 0%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 10.81mg <1%

Kalium 10.13mg <1%

Gesamte Kohlenhydrate 0.41g <1%

Ballaststoffe 0.03g <1%

Zucker 0.07g

Protein 0.03g <1%

### Power-Detox-Tee für die Leber und Nieren



#### Zutaten:

- 2 Teelöffel Holunderbeeren
- 2 Teelöffel Nesselblatt oder Nesselwurzel, frisch
- 2 Esslöffel Kreuzdorn, frisch
- 1 Löwenzahn-Blätter, frisch
- 2 Teelöffel Fenchel
- Hibiskus
- 2 Teelöffel frische Minzblätter
- 2 Teelöffel gesüßtes Labkraut
- Zitronensaft (optional)
- 4 Tassen Wasser

#### Zubereitung:

1. Geben Sie 4 Tassen Wasser in einen Kochtopf und bringen Sie es zum Sieden.
2. Geben Sie 2 Esslöffel der Teemischung hinzu und kochen Sie sie 1 Minute lang.

## DETOX TEE REZEPTE

3. Nehmen Sie den Topf von der Hitze und seihen Sie den Tee nach 10 Minuten Wartezeit ab.
4. Trinken Sie jeden Tag mehrere Tassen des Tees mit Zitronensaft.

*Diese Kräuterteemischung wird die Leistung Ihrer Leber verbessern. Gleichzeitig unterstützt er auch die Funktionen Ihrer Leber und fördert die Ausscheidung von Giftstoffen und überschüssigem Wasser aus Ihrem Körper.*

Ergibt: 4 Tassen Tee

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 15 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (0,26 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 5.07

Kalorien aus Fett (28%) 1.44

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.17g <1%

Gesättigtes Fett 0.01g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 10.68mg <1%

Kalium 33.62mg <1%

Gesamte Kohlenhydrate 0.85g <1%

Ballaststoffe 0.52g 2%

Zucker 0.02g

Protein 0.25g <1%

### Wohlriechender Power-Lavendel-Tee



#### Zutaten:

- 2 Esslöffel getrocknete Lavendelblüten
- 2 Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- 1 Esslöffel frischer Rosmarin
- Eine Handvoll frische Minzblätter
- Organischer Honig (optional)
- 4-5 Tassen Wasser

#### Zubereitung:

1. Geben Sie alle Kräuter zusammen in einen Kochtopf und kochen Sie sie 15 Minuten lang in dem Wasser.
2. Nehmen Sie den Topf von der Flamme und lassen Sie den Tee 10-15 weitere Minuten ziehen.
3. Seihen Sie den Tee ab und trinken Sie ihn.
4. Sie können Honig hinzugeben, um den Tee zu süßen.



## DETOX TEE REZEPTE

*Lavendeltee stimuliert die Verdauungsprozesse des Magens, verschafft Erleichterung bei Blähbauch, reinigt die Harnwege und hat auch im allgemeinen eine beruhigende Wirkung auf den Körper.*

Ergibt: 4 Tassen Tee

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 25 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (0,31 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 1.24

Kalorien aus Fett (27%) 0.33

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.04g <1%

Gesättigtes Fett 0.01g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 10.06mg <1%

Kalium 16.33mg <1%

Gesamte Kohlenhydrate 0.21g <1%

Ballaststoffe 0.12g <1%

Zucker 0.02g

Protein 0.07g <1%

### Starker Detox-Chicorée-Tee



#### Zutaten:

- 3 Esslöffel Chicorée-Blätter
- 2 Esslöffel Löwenzahnwurzel, gehackt
- 2 Esslöffel Ingwerwurzel,
- 2 Esslöffel Basilikumblätter, gehackt
- Kardamom
- 6 Tassen Wasser

#### Zubereitung:

1. Vermischen Sie alle Kräuter.
2. Kochen Sie Wasser und gießen Sie es über die Kräuter.
3. Lassen Sie den Sud für 10-12 Minuten ziehen und sieben den Tee dann ab.
4. Trinken Sie den Tee mehrere Male am Tag.

## DETOX TEE REZEPTE

*Chicorée ist dafür bekannt, das Immunsystem anzuregen, die Leber und Gallenblase zu entgiften, bakteriellen Infektionen vorzubeugen und das Risiko von Herzerkrankungen zu verringern.*

Ergibt: 6 Tassen Tee

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 20 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (0,25 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 5.1

Kalorien aus Fett (12%) 0.64

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.08g <1%

Gesättigtes Fett 0.04g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 8.51mg <1%

Kalium 50.12mg 1%

Gesamte Kohlenhydrate 1.07g <1%

Ballaststoffe 0.61g 2%

Zucker 0.06g

Protein 0.38g <1%

### Super mächtiger Johanniskraut-Tee



#### Zutaten:

- 2 Esslöffel Johanniskraut Blüten
- 2 Esslöffel Kamillenblüten
- 1 Esslöffel Dill
- Saft von ½ Zitrone, frisch
- 4 Tassen Wasser

#### Zubereitung:

1. Übergießen Sie die Kräuter mit kochendem Wasser.
2. Lassen Sie den Tee für 10 Minuten ziehen und seihen Sie ihn dann ab.
3. Fügen Sie den Zitronensaft hinzu und trinken Sie.

*Johanniskraut ist vor allem wegen seiner antibakteriellen und antiviralen Effekte geschätzt. Es wird zudem bei der Behandlung von Geschwüren und Zwölffingerdarmgeschwüren eingesetzt, wirkt als Antioxidant, reguliert Verdauungsstörungen, stimuliert die Absonderung der Magensäfte und erleichtert die Verdauung.*

Ergibt: 4 Tassen Tee

## DETOX TEE REZEPTE

### Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 20 Minuten

### Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (0,25 Liter)

### Menge pro Portion:

Kalorien 1.69

Kalorien aus Fett (10%) 0.16

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.02g <1%

Gesättigtes Fett 0g 0%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 7.27mg <1%

Kalium 11.01mg <1%

Gesamte Kohlenhydrate 0.52g <1%

Ballaststoffe 0.03g <1%

Zucker 0.19g

Protein 0.03g <1%

### Tonic-Klee-Teemix



#### Zutaten:

- 3 Esslöffel Nelkenblätter, frisch
- 1 Teelöffel Himbeerblätter, frisch
- 1 Teelöffel Johanniskraut
- 2 Tassen kochendes Wasser

#### Zubereitung:

1. Vermischen Sie in einem hohen Glas oder einer hohen Tasse die Nelkenblätter, die Himbeerblätter und das Johanniskraut.
2. Kochen Sie Wasser und gießen Sie es über die Kräutermischung. Lassen Sie es für 8-10 Minuten ziehen.
3. Trinken Sie zwei Wochen lang 2-3 Tassen am Tag.

## DETOX TEE REZEPTE

*Dieser Tee stärkt den Körper und reinigt das Blut und die Lymphknoten. Zudem sind Nelken dafür bekannt, unter anderem antioxidant, antiseptisch, lokalanästhetisch und entzündungshemmend zu wirken.*

Ergibt: 2 Tassen Tee

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 15 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/2 der Rezeptmenge (0,25 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 1.24

Kalorien aus Fett (10%) 0.13

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.02g <1%

Gesättigtes Fett 0g 0%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 7.13mg <1%

Kalium 5.96mg <1%

Gesamte Kohlenhydrate 0.28g <1%

Ballaststoffe 0.15g <1%

Zucker 0.1g

Protein 0.03g <1%

### Kräftigender Oolong- und Löwenzahn-Tee



#### Zutaten:

- 3 Esslöffel Oolong-Blätter
- 2 Esslöffel Löwenzahn, frisch
- 1 Esslöffel frische Minzblätter, gehackt
- 2 Tassen Wasser

#### Zubereitung:

1. Kochen Sie Wasser und gießen Sie es über die Oolong-, Löwenzahn- und frischen Minzblätter.
2. Lassen Sie die Mischung 10 Minuten lang abkühlen.

*Oolong zählt zu den besten Tees fürs Abnehmen. Die Eigenschaften dieser Teeart sind beeindruckend - dieser Tee blockt die Aufnahme von Fett, beschleunigt Ihren Stoffwechsel und hilft dabei, Fett schneller zu verbrennen. Zudem enthält er einen hohen Anteil an Polyphenolen, die Triglyceride abbauen.*

Ergibt: 5 Tassen Tee



## DETOX TEE REZEPTE

### Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 15 Minuten

### Nährwertangaben

Serviergröße: 1/2 der Rezeptmenge (0,1 Liter)

### Menge pro Portion:

Kalorien 0.84

Kalorien aus Fett (12%) 0.1

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.01g <1%

Gesättigtes Fett 0g 0%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 3.99mg <1%

Kalium 8.23mg <1%

Gesamte Kohlenhydrate 0.17g <1%

Ballaststoffe 0.07g <1%

Zucker 0.01g

Protein 0.05g <1%

### Wundersamer Grüner-Tee mit Ingwer und Kurkuma



#### Zutaten:

- 2,5 cm Ingwerwurzel, geraspelt
- 2,5 cm frische Kurkumawurzel, geraspelt
- 1 Teelöffel Grüner Tee
- 1 Teelöffel Minzblätter
- Zitronenscheiben
- 3 Esslöffel organischer Honig oder Süßstoff Ihrer Wahl (optional)
- 2 Tassen Wasser

#### Zubereitung:

1. Waschen und trocknen Sie den Ingwer und die Kurkuma gut ab.

## DETOX TEE REZEPTE

2. Sie können diese Wurzeln reiben oder raspeln und sie dann anschließend mit dem Grünen Tee und den Minzblättern vermischen.
3. Geben Sie zwei Tassen Wasser in einen Kochtopf und bringen Sie es zum Kochen. Gießen Sie das kochende Wasser über die Ingwer-Kurkuma-Mischung und lassen Sie diese 10-15 Minuten ziehen.
4. Seihen Sie mit Hilfe eines Siebs größere Teile aus und stellen Sie den Tee zum Abkühlen zur Seite.
5. Wenn Sie möchten, können Sie organischen Honig oder andere Süßstoffe Ihrer Wahl hinzufügen.
6. Trinken Sie den Tee heiß oder kalt mit Zitronenscheiben.

Ergibt: 2 Tassen Tee

### Nährwertangaben

Serviergröße: ½ der Rezeptmenge (0,25 Liter)

### Menge pro Portion:

Kalorien 1.94

Kalorien aus Fett (10%) 0.19

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.02g <1%

Gesättigtes Fett 0.01g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 7.76mg <1%

Kalium 15.85mg <1%

Gesamte Kohlenhydrate 0.42g <1%

Ballaststoffe 0.15g <1%

Zucker 0.02g

Protein 0.08g <1%