



Tee-Gewürz Energie & Flow

Ca. 15 Gramm

3 TL (9 g) Ingwerstücke, getrocknet

60 Stück (2 g) Pfefferkörner, schwarz (Tipp: Urwaldpfeffer hat kleine Körner, bei anderen Sorten entsprechend weniger nehmen, so dass ca. 2 g erreicht werden)

1,5 TL (1 g) Chiliflocken

6 Tropfen ätherisches Bio-Bergamotteöl (Vegaroma, Baldini)

Zubereitung

Teegewürz herstellen

- Ingwerstücke, Pfeffer, Chiliflocken abwiegen bzw. abzählen
- Mittelfein mit einer elektrischen Mühle mahlen oder mörsern
- Das Gewürzpulver in ein kleines Schraubdeckelglas geben
- Bergamotteöl vorsichtig auftropfen und alles gut vermischen

Tee zubereiten

- Ca. 1 TL Basis-Tee in einen Teefilter geben: Schwarzer, grüner Tee, Oolong, Pu-Erh oder auch koffeinfreie wie Honeybusch etc.
- Ca 1 TL Tee-Gewürz zufügen
- 300 ml Wasser aufkochen, über die Teemischung in die Teetasse geben
- Ziehzeit: 2-3 Minuten (sehr aktivierend) oder 5 Minuten
- Teefilter entfernen und Tee genießen

! Tipps

- ❖ Wenn die Mischung gefällt, kann auch entsprechend mehr bei regelmäßigem Genuss angesetzt werden
- ❖ Probieren Sie auch einmal Grapefruitöl oder Zitronenöl als ätherische Öle zum Aromatisieren aus



Scharfes fürs Gehirn

Alle drei Gewürze haben unterschiedliche Inhaltsstoffe und doch vielfältige Wirkungen gemeinsam: Sie fördern das Gedächtnis (Chili noch weitere Gehirnfunktionen), wirken sehr stark stimmungsaufhellend und sind schützend für die Nervenzellen gegen Schäden durch Stress- und Alterungsprozesse. Alle drei sind auch stoffwechsellanregend und stärken das Immunsystem.

Ingwer ist zusätzlich wirksam bei Migräne.

Pfeffer und Ingwer sind beide sogenannte „Bioenhancer“, d.h. sie verstärken die Wirkung anderer Gewürze.