

INHALT

Einleitung	6	Verdauungstee mit Linde	50
Das richtige Maß	9	Grüner Jasmintee	52
Zutaten im Porträt	10	Brennnessel & Orange	54
		Olivenblätter & Safran	56
		Rooibos-Pfirsich-Eistee	58
Tees aus getrockneten		Geeister Himbeertee	60
Kräutern	12	Erdbeer-Eistee	62
Grüner Erkältungskiller	14	Klassischer Eistee mit Orange	64
Schwarzer Tee & Koriander	16	Weißer Pfirsich-Eistee	66
Zitroniger Oolong	18	Eistee mit Rotklee & Yuzu	68
Jungbrunnen mit Vanille	20		
Rooibos, Ingwer & Melisse	22	Tees aus frischen	
Blasen- und Nierentee	24	Kräutern	70
Ingwer & Zitrone	26	Geißblättchen	72
Nervenwohl	28	Kopfschmerztee mit Lorbeer	74
Magenschmeichler	30	Vitaminbombe	76
Frauengold	32	Spicy Granatapfel	78
Kamille & Piment	34	Klarer Kopf	80
Pu-Erh-Tee mit Ingwer	36	Katzenminze & Verbene	82
Rotklee & Pfefferminze	38	Sellerie-Detox	84
Löwenzahn-Digestivo	40	Sanfter Rosmarintee	86
Rosiger Beinwelltee	42	Rotklee, Honig & Zitrone	88
Wärmender Gerstentrank	44	Grüne Wonne	90
Buchweizen & Anis	46	Belebender Minztee	92
Milde Blüte	48		

Relaxtee mit Lavendel	94	Nur die Ruhe	138
Anti-Stress-Trunk	96	Mandelmilch mit Zimt	140
Feel good	98	Pekannuss-Maca-Milch	142
Kater-Tee	100		
Olivenblätter & Zimt	102	Detox-Drinks	144
Basilikum-Ananas-Eistee	104		
		Gurken-Chia-Kick	146
Tonics	106	Bleib jung	148
Hustentonicum mit Rotklee	108	Petersilie & Wassermelone	150
Grüner Immunbooster	110	Gärtners Liebling	152
Zitrone pur	112	Gurkencooler	154
Majoran & Ingwer	114	Würziger Klettenwurz	156
Sanfter Verdauungshelfer	116	Register	158
Tausendsassa	118		
Oregano & Ingwer	120		
Duftende Hagebutte	122		
Beauty-Tonic	124		
Salbei & Pfefferminze	126		
Stevia & Holunderbeeren	128		
Kurkuma-Kokos-Wasser	130		
Gute-Laune-Tonic	132		
Grünes Wunder	134		
Scharfes Azteken-Tonic	136		