



Zubereitung einer chinesischen Kräuterrezeptur mit pulverisierten Kräutern **(Tagesdosis)**

In einem Topf (Emaille, Keramik oder Glas, keinen Metalltopf) **1 l kaltes Wasser** geben und **3 - 4 gut gefüllte Teelöffel vom Kräuterpulver** hinzufügen, mit Holz oder Plastiklöffel (kein Metall) umrühren.

Das Ganze zum Kochen bringen und dann **5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln**.

Vorsicht! Immer wieder umrühren, weil es leicht überkocht.

Kurz stehen lassen damit sich das Pulver absetzt und dann absieben.

In einer Thermoskanne aufbewahren und über den Tag verteilt trinken.

Der Teesatz, der durch das Sieb hindurchgeht kann mitgetrunken werden

Wenn frischer Ingwer in die Rezeptur hineingehört, diesen wie Knoblauch kleinschneiden 10 Minuten vorkochen, dann erst das Kräuterpulver hinzugeben und wie oben beschrieben weiterkochen.