



:: Rezept

Du-schaffst-das-Tee

Fleißig geübt und trotzdem Angst vor dem nächsten Test? Ein mit viel Liebe gekochter „Du-schaffst-das-Tee“ schenkt ungeahnte Ruhe und in der Ruhe liegt ja bekanntlich Kraft.

Unser fibz-Vorschlag:

- ½ l Wasser
- ¼ Ananas in kleine Würfel geschnitten
- Schale von einem Apfel (unbehandelte Schale!)
- 1 EL Zucker

Alles in einen Topf geben und 10-15 Minuten leicht köcheln lassen. Dann durch ein Sieb geben und genießen.

Hat man eine wunderbar frische und unbehandelte Ananas, kann man davon auch die Schale mitkochen. Das gibt ein noch kräftigeres Aroma.