



## Hecken schmecken - fermentierter Beerenblätterttee

### Zutaten:

- Frische Blätter von Himbeere, Brombeere, Erdbeere

### Materialien:

- Baumwolltuch
- Messer mit Schneidebrett
- Pflanzensprüher
- Nudelholz

### Zubereitung.

- Blätter entstielen und auf Insekten kontrollieren
- Auf ein Baumwolltuch ausbreiten und antrocknen lassen
- Blätter in dünne Streifen schneiden
- Mit einem Pflanzensprüher befeuchten und mit dem Nudelholz walzen
- Erneut besprühen und durchkneten
- Kraut in dem Baumwolltuch zu einem Säckchen schnüren
- Draußen an einem warmen und luftigen Ort aufhängen (keine direkte Sonne)
- Das Säckchen täglich öffnen, besprühen, mit den Händen kneten, mischen, verschließen und aufhängen. Dies wiederholt man an vier Tagen
  - Blätter sind nun dunkel gefärbt und duften nach Rosen
  - Tee ausbreiten und trocknen lassen
  - In Schraubglas füllen und dunkel aufbewahren

### Teezubereitung:

- 1 EL Tee mit heißem Wasser überbrühen und 6 min ziehen lassen
- Auch für Kinder geeignet, da er kein Koffein enthält<sup>1</sup>

### Tipp:

- Tee verfeinern durch Zugabe von Apfelschalen, Hagebutte, Quitte,