

# Wohltuender Salbei Tee

Rezept für 2 Personen / Zeit: ca. 10 Min. (Ayurveda-Style).

In Schwangerschaft/Stillzeit zurückhaltend verwenden (Salbei kann die Milchbildung senken).



## Zutaten:

500–600 ml Wasser

8–10 frische Salbeiblätter (oder 1½ TL getrocknet)

optional: 2–3 Kardamomkapseln, 3–4 Fenchelsamen, 1 dünne Ingwerscheibe

nach dem Abkühlen: 1–2 TL Honig oder etwas Zitrone

Hinweis: Nicht hochdosiert über lange Zeit trinken.

## Schritt-für-Schritt

1. Wasser aufkochen.
2. Gewürze (optional) zugeben, 1 Minute leise köcheln.
3. Vom Herd nehmen, Salbei einlegen.
4. 6–8 Minuten zugedeckt ziehen lassen (länger = kräftiger/bitterer).
5. Abseihen. Auf Trinktemperatur (<40 °C) abkühlen.
6. Jetzt nach Wunsch Honig oder Zitrone zugeben. Heiß servieren.

## Dosha-Tuning

Vata: Ingwer + Fenchel, einen Hauch Honig; nicht zu stark ziehen.

Pitta: mild brühen, Zitrone sparsam, Honig weglassen oder wenig.

Kapha: kräftig ziehen, +Ingwer/Prise Pfeffer; etwas Honig nach dem Abkühlen.

© Stefanie Meißner, 2025 Alle Rechte vorbehalten

[info@ayurvedaraum-bonn.de](mailto:info@ayurvedaraum-bonn.de) [ayurvedaraumbonn](https://www.instagram.com/ayurvedaraumbonn)