

Kräuterladen Hollerblüte

Kräuter-, Wildkräuter-, Wildobst-, Früchte- und Blütenrezepte

Apfeltee

Apfeltee ist kalt und warm ein wohlschmeckendes, gesundes Getränk. Er ist erfrischend, fruchtig, belebend und magenmild. Insbesondere für die alte Jahreszeit wird der Apfeltee als ein altes Hausmittel zur Stärkung des Immunsystems verwendet. „Ein Apfel am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen.“ sagt der Volksmund.

Äpfel sind sehr gesund, sie enthalten über 30 Vitamine und auch viele Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen. Deshalb wirkt Apfeltee auch nervenberuhigend und hilft bei geistiger Abgespanntheit. Wird der Tee abends, vor dem Schlafengehen getrunken, so wirkt er entspannend und begünstigt das Durchschlafen, wird er morgens getrunken, hilft beim Wachwerden.

Apfeltee kann aus frischem Apfel hergestellt werden. Einen Apfel waschen, gut abtrocknen und das Kerngehäuse entfernen. Ungeschält in Scheiben oder kleine Stückchen schneiden und mit einem Liter abgekochtem, noch heißem Wasser übergießen. Nach etwa 10 Minuten kann man schon eine Tasse Apfeltee trinken. Die Apfelstückchen einfach im Gefäß lassen, der Geschmack des Apfeltees wird dadurch immer intensiver, zum Schluss kann man sie aufessen. Die Äpfel sollten mit Schale verwendet werden, da sich bis zu 70 Prozent der Vitamine in der Apfelschale oder direkt darunter befinden. Bei Bedarf kann der Tee noch mit etwas Honig oder Zucker gesüßt werden. Auch Zitronensaft oder etwas Zimt oder 1 Sternanis können Sie noch hinzufügen.

Gesund und einfach anzuwenden ist ein Apfeltee-Vorrat aus getrockneten Apfelstückchen. Diese schmecken sehr lecker und eignen sich außer für Tee auch jederzeit zum gesunden Knabbern und Naschen.

So können Sie getrocknete Apfelstückchen selbst herstellen:

Zum Trocknen werden die gesäuberten und entkernten Äpfel mit einem Messer oder der Küchenmaschine in sehr kleine Stückchen geschnitten, auf einem Backblech locker ausgebreitet und bei 40 °C im leicht geöffneten Backofen - damit die Feuchtigkeit entweichen kann - getrocknet (Dauer etwa 6 – 8 Stunden). Zum Offenhalten einen Kochlöffel oder ein Küchentuch einklemmen. Zwischendurch immer mal wieder die Apfelstückchen wenden. Wichtig ist, dass sie zum Schluss richtig gut getrocknet sind. Abgekühlt werden sie zur Aufbewahrung in ein Schraubglas gegeben.

Apfelscheiben oder -stückchen können auch in einem Dörrapparat nach Anleitung des Herstellers getrocknet werden.

Am besten heimische Bio-Äpfel verwenden, regionale Sorten, die man auf den Märkten, Hofläden oder Naturkostladen erhält, wie z.B. Boskoop, Braeburn, Cox Orange, Elstar, Idared, Ingrid Marie oder Jonagold.

Bei Zeitmangel empfiehlt es sich getrockneten Apfeltee aus Bio-Anbau zu kaufen.