

Rezeptkarte:

Anregender Morgen-Tee bei Schilddrüsenunterfunktion

Für Energie, Wärme und einen aktiveren Stoffwechsel

Zutaten (für eine Kanne Tee / ca. 500 ml):

1 TL getrockneter Zitronenthymian

1 kleines Stück Ingwerwurzel (frisch oder getrocknet)

½ TL Zimt (gemahlen) / Alternativ: eine kleine Zimtstange

Optional: etwas Zitronenschale oder ein Spritzer frischer Zitronensaft

Zubereitung:

Kräuter und Gewürze in einen Topf oder eine Teekanne geben.

Mit 500 ml kochendem Wasser übergießen und 7 – 8 Minuten ziehen lassen oder 5 Minuten leicht köcheln lassen (bei Verwendung frischer Zutaten). Danach abseihen.

Nach Belieben mit etwas Honig süßen – besonders wohltuend bei Kältegefühl.

Anwendung:

Trinke 1 bis 2 Tassen morgens oder vormittags, idealerweise vor dem Frühstück oder zwischen den Mahlzeiten.

Nicht bei Überfunktion verwenden – dieser Tee wärmt deutlich!

Tipp:

Kombiniere den Tee mit einem Morgenritual wie einer kleinen Bewegungseinheit an der frischen Luft – das verstärkt die stoffwechselanregende Wirkung.