

## APFELTEE:

Ein bis zwei Äpfel (nur alte Sorten, Boscoop, Gravensteiner oder ähnliche und natürlich aus Bioanbau verwenden) waschen und mit einem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden, das Kernhaus nicht mithobeln.

Mit heißem Wasser übergießen, auf zwei Äpfel etwa ein Liter, dann zudecken und ca. 45 Minuten ziehen lassen. Möglichst warm trinken.

### Varianten:

- Bei *Fieber*: etwas Himbeeressig oder Himbeersirup (aber nur Echten) dazu, ca. 1 Eßlöffel
- Bei *Kältegefühl* im Winter: eine Prise oder Stange Zimt oder/ und gemahlene Nelken hinzu geben und noch etwa 10 Minuten mitziehen lassen
- Bei *Nervosität* und oder *Schwäche*: Vanillestangenmark und/ oder 1 Eßlöffel Honig hinzu geben und noch etwa 10 Minuten mitziehen lassen, Honig erst im nachhinein zugeben.

Die Apfelreste können natürlich auch gegessen werden.

### Wirkungen:

- Antiviral
- Antibakteriell
- Entzündungswidrig
- Kräftigend
- Ausgleichend und beruhigend
- Nervenstärkend
- „Blut verbessernd“