

Cholcooking

KOCHEN - BEWEGEN - GENIESSEN
DAS MAGAZIN FÜR DEN
CHOLESTERINBEWUSSTEN LIFESTYLE



REZEPT von Häubenkoch Rætus Wetter

HIBISKUS-ERFRISCHUNGSTEE



200 g Zucker
Getrocknete Hibiskusblüten
(oder 5 Teebeutel)
2 Lorbeerblätter
1 Zitrone
5 Zweige Minze (krause Minze
oder Pfefferminze)
1 Prise Zimt
1 Prise Salz

Aperitif als Durstlöcher

- Den Zucker und eine großzügig bemessene Handvoll getrocknete Hibiskusblüten (alternativ die Teebeutel) in 2 l Wasser aufkochen lassen und den Herd abschalten



- Die restlichen Zutaten, die Zesten und den Saft der Zitrone begeben und für 8 Minuten ziehen lassen
- Anschließend abseihen und kalt stellen
- Beim Servieren mit einem Stück Zitronenschale und Minze dekorieren
- Tipp: Durch Zugabe von 2 Beutel Schwarztee beim Aufkochen erhalten Sie an heißen Tagen eine noch kühlendere Wirkung



Hibiskus:

Hibiskus (Eibisch) – ist eine Pflanze aus der Familie der Malvengewächse, wächst hauptsächlich in den tropischen und subtropischen Regionen der Erde und stammt ursprünglich

aus Asien. Ihm wird eine blutdruck- und cholesterinspiegel-senkende Wirkung zugeschrieben. Er ist in der Volksmedizin weltweit verbreitet und hat eine hohe Vitamin-C-Konzentration.

