

Hollerblütentee

 1 Handvoll frische Hollerblüten

 250 ml heißes Wasser

 optional Honig

Gib die Hollerblüten in eine Teetasse oder Kanne, gieße heißes Wasser über die Blüten und lasse den Tee für etwas 10 min. ziehen.

Siebe den Tee ab und füge bei Bedarf Honig dazu.

Der Tee wird oft zur Linderung von Erkältungsbeschwerden eingesetzt. Er soll auch beruhigend wirken.