

# BANANENSCHALEN-TEE



**Für etwa 5-10 Tassen**

5 Bananenschalen (Bio)

1 EL loser Kräutertee

Den Ofen auf 65 Grad Umluft vorheizen.  
Die Enden der Bananenschalen  
abschneiden und sie ausgebreitet auf ein  
mit Backpapier ausgelegtes Backblech  
legen.

Die Schalen für 1 bis 2 Stunden im  
Backofen härten lassen bis sie schwarz  
und zu zerbrechen sind.

Die Bananenschalen fein zu einem Pulver  
zerkleinern und mit dem losen Tee  
mischen.

Einen Teelöffel von dem Pulver in eine  
Tasse heißes Wasser geben und  
verrühren.

Lässt man den losen Tee weg, kann man  
das Pulver auch zum Backen und für  
Smoothies verwenden.