

BANANENSCHALEN-TEE



Für etwa 5-10 Tassen
5 Bananenschalen (Bio)
1 EL loser Kräutertee

Den Ofen auf 65 °C Umluft vorheizen. Die Enden der Bananenschalen abschneiden und die Schalen ausgebreitet auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Für 1 bis 2 Stunden im Backofen härten lassen bis sie schwarz sind und zerbrechen. 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.

