

OBSTSCHALENTEE

Zutaten

Apfelschalen

Zitronen- oder Orangenschalen

Bananenschale

1 Zimtstange

Wasser

Zubereitung

- 1) Als erstes die Obstschalen gründlich abwaschen. Die harten Enden der Bananenschalen abschneiden. Die Apfel-, Zitronen- und Orangenschalen in kleinere Stücke reißen. Anschließend die Obstschalen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Jetzt 1-2 Std bei ca. 65°Grad im Ofen oder durch Restwärme nach dem Backen trocknen lassen.
 - 2) Nach dem Trocknen die schwarz gewordenen Bananenschalen zerbrechen und fein zerkleinern. Zusammen mit der Zimtstange und den restlichen Schalen in das Einmachglas füllen, gut verschließen und kühl stellen.
 - 3) Zur Zubereitung einer Tasse Tee 1 EL der Mischung mit kochendem Wasser übergießen und etwa 10 min ziehen lassen. Vor dem Trinken den Tee durch ein Sieb gießen.
- Tipp:** Im Winter kann man die Schalen auch einfach auf die Heizung, anstatt in den Ofen legen.
- Tipp:** Als Abwechslung kann man den Obstschalentee noch mit losem Früchte- oder Kräutertee mischen. Stellt euch doch euren ganz individuellen Schalentee her.

