# Rotbuschtee

Der ginsterähnliche Rotbusch kommt aus Südafrika, ist wie schwarzer Tee fermentiert und soll folgende Eigenschaften haben: Verringerung von Allergien, beruhigend, krampflösend, antidepressiv, antibakteriell, fruchtiger Geschmack, enthält viele Mineralstoffe und Vitamin C, verringert das Verlangen nach Süßigkeiten und enthält kein Koffein und nur sehr wenige Gerbstoffe. Hier ein paar Hinweise für eigene Experimente: Für einen Liter Wasser benötigt man vier Teelöffel Rotbusch, den man wegen seiner feinen Struktur in einen Papierfilter gibt. Das kochende Wasser gießt man über den Rotbusch und lässt das Ganze fünf bis acht Minuten in einem geschlossenen Behälter (Keramikkanne) ziehen. Danach sollte der Filter mit Inhalt entfernt werden.

Varianten: als Eistee, mit Fruchtsäften, mit Zimt, mit Vanille.

Beim Rotbuschtee mit Zimt gebe ich zwei 5-8 cm lange Zimtstangen und 8-10 Gewürznelken zu 2-3 Teelöffel Rotbusch bei ca. 1 Liter heißem Wasser.

Für einen Rotbuschfrüchtetee nehme ich zwei Teelöffel getrocknete Apfelstücke, zwei Teelöffel getrocknete Apfelsinenschalen, einen Teelöffel getrocknete Zitronenverbene bzw. 2 Teelöffel Zitronenmelisse und 2-3 Teelöffel Rotbusch.

Bei Rotbuschtee sind mehrere Aufgüsse möglich.

Süßen ist erlaubt: mit gewünschtem Mittel in gewünschter Menge. Je weniger, desto mehr Teegeschmack.