





Jetzt geht's ans **Eingemachte!**

Autorin Katy Buchholz ist selbst ernannte Kräuterhexe und führt den Leser durch das liebevoll gestaltetet Kochbuch mit 160 Seiten und 80 Rezepten. Sie erklärt in einfachen Schritten, wie wir unsere Speisekammer mit selbst hergestellten und haltbar gemachten Köstlichkeiten aus dem Garten befüllen können. Gesund, lecker, nachhaltig und günstig.



GRÜNER TEE

Gewusst? Anders als bei Schwarztee werden die Blätter von Grüntee nicht fermentiert. Nach dem Welken verhindert ein kurzes Erhitzen die Fermentation. So bleiben alle Wirkstoffe des frischen Blattes erhalten. Grüner Tee wird idealerweise mit 70 °C heißem Wasser aufgebrüht (Schwarztee verträgt auch kochendes Wasser). Tipp: Sommertee mit grünem Tee und Zitronengras eiskalt serviert. Bitterliebe, ca. 10 €.

