



# Kräuterte am Stiel

Die Erkältungswelle ebbt nicht ab. Ein guter Tee hilft immer. Mit unserer Tasse am Stiel kommt das gesunde Getränk besonders gut an. Als Mitbringsel zum Krankenbesuch oder als Beschäftigungsidee, wenn man mal wieder ein Kind zu Hause hat. Oft sind die lieben Kleinen zwar zu krank für die Kita oder die Schule, aber gesund genug um sich schrecklich zu langweilen

## 1 Das wird benötigt

- Honig (es muss kein hochwertiger Honig sein, da er stark erhitzt wird)
- Kräuter oder auch fertiger Tee nach Wahl: bei Erkältungen eignen sich besonders Salbei, Kamille oder Minze. Beifuß, Dill oder Estragon wirken stresslindernd, Lavendel oder Borretsch entspannend; der Duft von Rosmarin, Rose oder Majoran ist anregend und gut für den Kreislauf.
- damit es bunter wird: getrocknete Blüten z.B. Lavendel, Ringelblume, Rosen
- für den frischen Geschmack: in Scheiben und dann in Stückchen geschnittene Zitronen oder Apfelsinen
- kleine Löffel, Schaschlikspießchen oder Kräuterzweige für die Stiele
- Topf, Löffel, Backpapier
- Schere oder Messer, um am Ende das Karamell zurechtzuschneiden

## 2 So gehts

Eine großzügige Menge Honig mit ein wenig Wasser in einen Topf geben, pro »Tasse« ungefähr einen Esslöffel.

Bei mittlerer Hitze unter stetigem Rühren den Honig erhitzen, bis die Masse leicht blubbert und zäh wird. Es darf nicht anbrennen. Zwischendurch mit ein paar Tropfen auf einem Teller probieren, ob das Karamell fest wird. Wenn nein, weiter blubbern lassen. Wenn ja, dann den Topf vom Herd nehmen.

Mit einem Löffel oder einer kleinen Kelle den karamellisierten Honig auf das Backpapier tropfen. Möglichst genug Abstand zwischen den Klecksen lassen. Sollten die Kleckse ineinanderlaufen, dann werden sie auseinandergeschnitten, wenn sie fast fest sind.

In die weiche Masse Kräuterstücke, Teemischung, Blüten oder Zitronenstücke streuen. Bunt gemischt oder sortenrein, je nach Geschmack.

Ein Löffelchen/einen Stock in die Mitte drücken, das wird der Stiel. Zum Schluss noch eine Schicht Honigkaramell darüber tropfen, um die Kräuter und Teemischung zu bedecken und alles zusammenzuhalten. Jetzt dürfen die Honig-Kräuter-Kleckse auf dem Backpapier vollständig abkühlen und aushärten. Danach die einzelnen »Lollis« vom Backblech lösen.

**Um einen Tee zuzubereiten:** Kräuterlölle in eine Tasse geben, mit kochendem Wasser aufgießen und ziehen lassen, bis der Honig geschmolzen ist und die Kräuterblätter zu Boden gesunken sind.

