

RATGEBER

BitterKraft![®]



Bio-Qualität • vegan



FASTEN-TEE KLOSTER-KRÄUTER

Bio-Bittertee mit Ingwer, Birke,
Brennnessel, Melisse & Süßholz

Schön, dass Sie sich für den BitterKraft!® Fasten-Tee entschieden haben!

Der **Fasten-Tee Kloster-Kräuter** ist ein **Bio-Kräutertee** mit fein abgestimmtem, leicht bitterem Geschmack. Die Mischung besteht aus sorgfältig ausgewählten Naturkräutern und eignet sich als Getränk im Rahmen bewusster Ernährungs- und Fastenzeiten. Verwendet werden Ingwer, Birkenblätter, Brennnesselblätter, Melissenblätter und Süßholzwurzel. Die Kräuter verleihen dem Tee seinen charakteristischen, ausgewogenen Geschmack mit einer mild-bitteren Note.

Der Tee ist ein **Lebensmittel** und dient dem genussvollen Trinken – ohne gesundheitliche Wirkversprechen.



Geschmack & Charakter

Der Fasten-Tee Kloster-Kräuter zeichnet sich durch ein **lieblich-feines Kräuteraroma** aus, das von natürlichen Bitterstoffen geprägt ist. Je nach Ziehzeit lässt sich der Geschmack individuell anpassen – von mild und ausgewogen bis kräftiger und würziger.

ZUBEREITUNG & VERZEHREMPFEHLUNG

Für eine Tasse Tee:

- **1–2 Teelöffel** Tee
- mit **1 Tasse sprudelnd kochendem Wasser** aufgießen
- **ca. 5 Minuten** ziehen lassen

Für ein milderes Aroma empfiehlt sich eine kürzere Ziehzeit. Wer die würzige Note des Ingwers stärker betonen möchte, kann den Tee etwas länger ziehen lassen.

Wichtig: Bitte stets mit sprudelnd kochendem Wasser aufgießen, um ein sicheres Lebensmittel zu erhalten.

ZUBEREITUNG FÜR GRÖßERE MENGEN

Für eine Kanne oder 1 Liter Tee:

- etwa **1 gehäufte Eschleffel** Tee auf **1 Liter sprudelnd kochendes Wasser**
- Ziehzeit ca. **5 Minuten**, je nach Geschmack auch etwas länger

Ein Tipp für optimalen Genuss:

Spülen Sie Tasse oder Kanne vor dem Aufgießen kurz mit heißem Wasser aus – so bleibt der Tee länger warm.



Verwendung im Alltag & während bewusster Fastenzeiten

Der Fasten-Tee Kloster-Kräuter eignet sich als **unkompliziertes Getränk** für den Alltag und wird häufig während Fastenphasen oder reduzierter Kost getrunken. Gerade in Zeiten, in denen bewusst auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet wird, lässt sich der Tee gut in den Tagesablauf integrieren.

Der Bezug zur klösterlichen Kräutertradition im Umfeld der **Hildegard von Bingen** ist historisch-kulturell zu verstehen und stellt kein gesundheitliches Wirkversprechen dar.

Bitterkraft GmbH
Berliner Straße 52 j
38104 Braunschweig

T 0 84 41 / 87 99 737
F 0 84 41 / 87 99 749

info@bitterkraft.com
www.bitterkraft.com



Bio-Zertifizierung:
DE-ÖKO-037

FLY0059 - V1 Stand: 08/2026

BitterKraft!