

Rezept # 63 - Gelatinegummis – gut für Gelenke, Knorpel, Haut, Haare, Nägel, Leber & Entgiftung, Darmgesundheit, Immunsystem, Herz-Kreislauf, Stoffwechsel & Fettverbrennung, Nervensystem & Schlafqualität und Zahn- und Mundgesundheit

Zutaten:

Rindergelatinepulver hochwertig ca. 20 g

Grüner Tee (loser Tee oder Teebeutel) 2 Teelöffel (etwa 2–3 g, je nach Stärke) oder 1 Bio-Teebeutel

Wasser 150 ml (für den Tee) + 50 ml kaltes Wasser (zum Einweichen der Gelatine)

Honig 2–3 Esslöffel (je nach Geschmack)

Optional: Zitronensaft (frisch) ½ TL (für Säure / Geschmack)

Optional: ein paar Tropfen natürliches Aroma (z. B. Vanille) nach Geschmack

Zubereitung:

Tee zubereiten

Wasser (150 ml) auf ca. 80–85 °C erhitzen, grünen Tee darin 3–4 Minuten ziehen lassen. Danach Teeblätter oder Teebeutel entfernen und etwas abkühlen lassen (nicht eiskalt, sondern lauwarm).

Gelatine einweichen (blooming)

Das kalte Wasser (50 ml) in eine kleine Schüssel geben, das Gelatinepulver darüber streuen und ca. 3–5 Minuten quellen lassen.

Gelatine auflösen

Den lauwarmen grünen Tee in einen Topf geben, die gequollene Gelatine einrühren. Bei niedriger Hitze (nicht kochend) sanft rühren, bis sich die Gelatine vollständig aufgelöst hat.

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺



Ein Service von: <http://hexenkueche.info>

Süßen & Säure hinzufügen

Honig oder Süßstoff und (optional) Zitronensaft einrühren. Abschmecken – ggf. nachsüßen.

In Form gießen & kühlen

Die Mischung in Silikonformen (z. B. kleine Förmchen) oder eine flache Form gießen. Im Kühlschrank mindestens 2–4 Stunden fest werden lassen.

Gummis entnehmen & lagern

Nach dem Erstarren vorsichtig aus der Form lösen. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren (maximal 5–7 Tage).

Einkaufsliste

[Rindergelatine Pulver](#)

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

