

Zubereitung eines CBD-Tees

Für **einen Liter Tee** werden ca. **3 Teelöffel CBD-Blüten** eine Stunde lang bei geschlossenem Deckel auf kleinster Flamme gekocht. Geben Sie nun nochmals 1 Teelöffel CBD-Blüten dazu und lassen Sie es eine weitere viertel Stunde ziehen. Bei Bedarf kann der Wasserverlust nach dem Kochen wieder aufgefüllt werden.

Zu Beginn des Kochvorgangs sollten Sie etwas Fett in das Wasser geben, zum Beispiel einen Teelöffel Sahne oder Kokosfett.

Die Cannabinoide werden vom Fett gebunden und können dann besser aufgenommen werden.

Der CBD-Tee kann mit Honig gesüßt und warm oder kalt getrunken werden. Die Zugabe von etwas Milch (Kuh-, Soja- oder Mandelmilch) hat sich auch bewährt.

Je nach Vorlieben, können Sie den fertigen Tee pur genießen oder beliebig verdünnen.

Aufgrund des Aufwands ist es für viele praktikabel, den Tee für ein paar Tage im Voraus zuzubereiten. Sie können den fertigen CBD-Tee drei Tage lang im Kühlschrank aufbewahren, ohne dass er entscheidend an Wirkung verliert.