



BEI EINSCHLAFSTÖRUNG

Schlaftee

bei nervösen o. stressbedingten
Einschlafstörungen



Zutanten:

40g Melisse
20g Hopfen
20g Lavendel
10g Kamille
10g Anisfrüchte

Rezept:

Für die Zubereitung deines Tees 2 Teelöffel Teekräuter mit heißem (nicht mehr kochendem) Wasser übergießen. Der Tee sollte etwa 10 min ziehen, dann abseihen und schlückchenweise ca. 30 bis 60 min vor dem Schlafengehen trinken.