



Atemfrei Tee

Zutaten:

- 35g Lindenblüten
- 20g Thymian
- 25g Fenchelsamen (angestossen)
- 15g Malvenblüten

Alles miteinander mischen und trocken und lichtgeschützt lagern.

2 TL der Mischung mit 250 ml heissem Wasser aufgießen und zugedeckt 10 min. ziehen lassen. Mehrmals täglich eine Tasse trinken. Bei Bedarf mit Honig süßen.

Gute Besserung!

Dieses und weitere Teerezepte finden Sie auf www.gesundheitszeiten.com

