



## ***Tee zur Förderung eines erholsamen Schlafes***

Zutaten:

40g Baldrianwurzel  
20g Melissenblätter  
15g Hopfenzapfen  
5g Kamillenblüten

Alles miteinander mischen und trocken und lichtgeschützt lagern.

1 EL der Mischung mit 250 ml heissem Wasser aufgiessen und zugedeckt 10-15 min. ziehen lassen. Bei Bedarf mit Honig süssen.

2-3x täglich und vor dem Schlafengehen eine Tasse frischen Tee trinken.

*Schlafen Sie gut!*

Dieses und weitere Teerezepte finden Sie auf [www.gesundheitszeiten.com](http://www.gesundheitszeiten.com)

