

**Mix dir Freude meets Temial**



# **Wellness-Tee**

**Kräuter-Früchte-Teemischung & Rezepte**



## Nimm dir eine kurze Auszeit ...

10 Teile	Apfeltee
2 Teile	Melissenblätter
2 Teile	Pfefferminzblätter
2 Teile	Himbeerblätter
2 Teile	Hagebutten
2 Teile	Hibiskusblüten
2 Teile	Orangenschalenstückchen
1 Teil	Kamillenblüten
1 Teil	Rosenblüten
1 Teil	Lavendelblüten
1 Teil	Erikakraut
1 Teil	Erikablüten
1 Teil	Orangenblüten

- Von der Teemischung 3 TL in der Teemial oder von Hand aufbrühen
- 10 Min. | 100°C | 500 ml

