

Schlaftee

bei Durchschlafstörungen

ZUTATEN:

- 40g Baldrianwurzel
- 20g Hopfen (Hopfenzapfen)
- 20g Melisse
- 20g Passionsblume

REZEPT:

Für diesen Schlaftee etwa 1 bis 1,5 Teelöffel mit 250 ml heißem (nicht mehr kochendem) übergießen. Auch dieser Tee sollte eine Ziehzeit von mindestens 10 min haben, bevor er vor dem Schlafen schluckweise getrunken wird.