

Nacht-Tee zum Durchschlafen

Zutaten:

Hopfenzapfen (*Humulus lupulus L.*)

behebt schlafhemmende
Erregungszustände

Melissenblätter (*Melissa officinalis L.*)

wegen ihrer entkrampfenden und
beruhigenden Eigenschaften

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis L.*)

wegen seines hopfenneutralisierenden
Geschmackes

Anis (*Pimpinella anisum L.*)

wirkt entkrampfend und hat ein
angenehmes Aroma