
Meine Lieblingsmischung für ruhige Momente:

Zutaten:

- 1 TL Zitronenmelisse
- 1 TL Lavendelblüten
- 1 TL Kamillenblüten
- (optional: 1 TL Lindenblüten)

Zubereitung:

1–2 TL mit 200 ml heißem Wasser übergießen, 7–10 Minuten ziehen lassen, tief durchatmen und genießen.

Warum gerade diese Kräuter?

- Zitronenmelisse beruhigt die Nerven
 - Lavendel lässt den Kopf loslassen
 - Kamille schenkt inneren Frieden
 - Lindenblüten wärmen Herz & Seele
-