

Entspannend...



ZITRONEN-MELISSEN-SCHLAFTRUNK | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hand voll frische Melissenblätter
- 1 L Wasser
- 1 EL Honig
- 1 Zitrone

Zubereitung:

Die Melissenblätter zupfen und säubern. Die Zitrone aufschneiden, auspressen und den Zitronensaft in ein Gefäß geben. Mit einem Liter kochenden Wasser aufgießen. Den Schlaftrunk je nach gewünschter Stärke 10 bis 20 Minuten ziehen lassen. Je nach Geschmack mit etwas Honig süßen.

GEWÜRZMILCH | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 15 MIN.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 ml Milch
- 1 Prise Nelken
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Honig

Zubereitung:

Milch in einen Topf füllen. Mit einer Prise Zimt und Nelken die Milch aufkochen. Die Milch vom Herd nehmen und vor dem Servieren mit etwas Honig süßen.



APFELSCHALENTEE | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 20 MIN.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Bio Äpfel
- 1 EL Honig
- 1 L Wasser

Zubereitung:

Die Äpfel gründlich waschen und schälen. Die Apfelschalen mindestens eine Stunde lang trocknen lassen. Anschließend die Schalen mit einem Liter heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben mit etwas Honig süßen.



HOLUNDERSAFT | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 15 MIN.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 ml Holunder Muttersaft
- 1 TL Honig

Zubereitung:

Den Holunder Muttersaft in einem Topf erwärmen (nicht kochen!) und anschließend mit einem Teelöffel Honig süßen. Warm trinken und genießen, auf Wunsch gerne auch noch etwas Zimt oder Anisgewürz zufügen.

Zähneputzen und Zahnpflege nach dem Müdemacher-Betthupferl nicht vergessen – Stichwort Fruchtsüße und Honig!