

# Morgentau

# Work Flow

# Wilde Milde

# Herbstsonne

# Blaue Stunde

# Abendruhe

# Sommerbrise

# Calm & Cosy

# Erkältungstee

# Morgentau

Rosmarin, Schafgarbe, Himbeer- oder Brombeerblätter, Weißdorn, Rose, Johanniskraut, Brennnessel

1 EL für etwa 300ml etwa 90° C heißes Wasser, Tee abdecken, 5 Minuten ziehen lassen, genießen und der Tag kann starten



# WorkFlow

Minze, Himbeerblätter, Weißdorn, Rosmarin, Schafgarbe, Johanniskraut, Ringelblume

1 EL für etwa 300ml etwa 90° C heißes Wasser, Tee abdecken, 3-5 Minuten ziehen lassen über den Tag verteilt trinken



# Wilde Milde

Kamille, Himbeerblätter, Spitzwegerich, Weißdorn, Melisse, Gänseblümchen, Kornblume, Johanniskraut, Lavendel

1 EL für etwa 300ml etwa 90° C heißes Wasser, Tee abdecken, 5 Minuten ziehen lassen und tagsüber oder abends genießen



# Herbstsonne

Fenchel, Himbeerblätter, Melisse, Spitzwegerich, Dost, Johanniskraut, Ringelblume, Sonnenblume

1 EL für etwa 300ml etwa 90° C heißes Wasser, Tee abdecken, 5 Minuten ziehen lassen und tagsüber oder abends genießen



# Blaue Stunde

Lavendel, Spitzwegerichblätter, Himbeerblätter, Melisse, Kornblume, Gänseblümchen

1 EL für etwa 300ml etwa 90° C heißes Wasser, Tee abdecken, 3-5 Minuten ziehen lassen, Beine hochlegen und genießen



# Abendruhe

Hopfen, Spitzwegerich, Melisse, Kamille, Lavendel, Rosenblätter

1 EL für etwa 300ml etwa 90° C heißes Wasser, Tee abdecken, 10 Minuten ziehen lassen, Füße hochlegen und Tee trinken



# Sommerbrise

Minze, Himbeerblätter, Weißdorn, Rosmarin, Schafgarbe, Johanniskraut, Ringelblume

1 EL für etwa 300ml etwa 90° C heißes Wasser, Tee abdecken, 3-5 Minuten ziehen lassen über den Tag verteilt trinken



# Calm & Cosy

Fenchel, Johanniskraut, Spitzwegerich, Ackerschachtelhalm, Hopfen, Rose, Ringelblume, Lavendel, Gänseblümchen

1 EL für etwa 300ml etwa 90° C heißes Wasser, Tee abdecken, 10 Minuten ziehen lassen, Füße hochlegen und Tee trinken



# Erkältungstee

Dost, Thymian, Holunderblüten, Spitzwegerich, Stockrosenblüten, Salbei, Gundermann, Süßholzwurzel

1 EL für etwa 300ml etwa 90° C heißes Wasser, Tee abdecken, 10 Minuten ziehen lassen über den Tag verteilt trinken

