

# Abendruhe

Hopfen, Spitzwegerich, Melisse,  
Kamille, Lavendel, Rosenblätter

1 EL für etwa 300ml kochendes Wasser,  
Tee abdecken, 10 Minuten ziehen lassen,  
Füße hochlegen und Tee trinken.



# Abendruhe

Hopfen, Spitzwegerich, Melisse,  
Kamille, Lavendel, Rosenblätter

1 EL für etwa 300ml kochendes Wasser,  
Tee abdecken, 10 Minuten ziehen lassen,  
Füße hochlegen und Tee trinken.



# Abendruhe

Hopfen, Spitzwegerich, Melisse,  
Kamille, Lavendel, Rosenblätter

1 EL für etwa 300ml kochendes Wasser,  
Tee abdecken, 10 Minuten ziehen lassen,  
Füße hochlegen und Tee trinken.



# Abendruhe

Hopfen, Spitzwegerich, Melisse,  
Kamille, Lavendel, Rosenblätter

1 EL für etwa 300ml kochendes Wasser,  
Tee abdecken, 10 Minuten ziehen lassen,  
Füße hochlegen und Tee trinken.



# Abendruhe

Hopfen, Spitzwegerich, Melisse,  
Kamille, Lavendel, Rosenblätter

1 EL für etwa 300ml kochendes Wasser,  
Tee abdecken, 10 Minuten ziehen lassen,  
Füße hochlegen und Tee trinken.



# Abendruhe

Hopfen, Spitzwegerich, Melisse,  
Kamille, Lavendel, Rosenblätter

1 EL für etwa 300ml kochendes Wasser,  
Tee abdecken, 10 Minuten ziehen lassen,  
Füße hochlegen und Tee trinken.



# Abendruhe

Hopfen, Spitzwegerich, Melisse,  
Kamille, Lavendel, Rosenblätter

1 EL für etwa 300ml kochendes Wasser,  
Tee abdecken, 10 Minuten ziehen lassen,  
Füße hochlegen und Tee trinken.



# Abendruhe

Hopfen, Spitzwegerich, Melisse,  
Kamille, Lavendel, Rosenblätter

1 EL für etwa 300ml kochendes Wasser,  
Tee abdecken, 10 Minuten ziehen lassen,  
Füße hochlegen und Tee trinken.



# Abendruhe

Hopfen, Spitzwegerich, Melisse,  
Kamille, Lavendel, Rosenblätter

1 EL für etwa 300ml kochendes Wasser,  
Tee abdecken, 10 Minuten ziehen lassen,  
Füße hochlegen und Tee trinken.



# Abendruhe

Hopfen, Spitzwegerich, Melisse,  
Kamille, Lavendel, Rosenblätter

1 EL für etwa 300ml kochendes Wasser,  
Tee abdecken, 10 Minuten ziehen lassen,  
Füße hochlegen und Tee trinken.



# Abendruhe

Hopfen, Spitzwegerich, Melisse,  
Kamille, Lavendel, Rosenblätter

1 EL für etwa 300ml kochendes Wasser,  
Tee abdecken, 10 Minuten ziehen lassen,  
Füße hochlegen und Tee trinken.



# Abendruhe

Hopfen, Spitzwegerich, Melisse,  
Kamille, Lavendel, Rosenblätter

1 EL für etwa 300ml kochendes Wasser,  
Tee abdecken, 10 Minuten ziehen lassen,  
Füße hochlegen und Tee trinken.

