

Baldrian Tee

Baldrian

1 Tasse

2 TL Baldrian Wurzel Kaufen

1 Tasse heisses Wasser über die Wurzel giessen

Die Tasse 12 Stunden stehen lassen und den Tee ziehen lassen.
Dann alles wieder aufkochen, den Tee Schluck für Schluck trinken.
Wirkt gegen Schlaflosigkeit und Prüfungsangst.