



1 Mischung für mehrere Teetassen

- 4 EL Hibiskusblüten, getrocknet
- 2 EL Lemongrass, getrocknet
- 1 EL Pfefferminzblätter, getrocknet



Zubereitung

- > Alle Zutaten in ein Schraubdeckelglas einfüllen und mit einem Löffel durchmischen
- Luftdicht verschlossen und dunkel aufbewahren
- Für einen Tee "Relax Magie": 1-2 TL der Teemischung in einen Teefilter geben, mit ca. 300 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten (oder länger) ziehen lassen, abseihen

! Tipp

Das Mischungsverhältnis kann nach persönlichem Geschmack angepasst werden. Je mehr Hibiskusblüten enthalten sind, desto intensiver rot wird die Farbe des Tees und umso intensiver ist der frische-spritzige Geschmack.



Relax Magie für Entspannung und heitere Stimmung

Hibiskus, ein Malvengewächs, wirkt stresslindernd: blutdrucksenkend, krampflösend und schützend gegen Schäden an Nerven- und Körperzellen, die durch Stress und Alterungsprozese entstehen. Hibiskus wirkt auch blutzuckerstabilisierend. Wie die Wilde Malve ist Hibiskus stimmugnsaufhellend (durch den Inhaltsstoff Gossypetin).

Lemongrass wirkt beruhigend und dämmt Heißhungerattacken ein.

Pfefferminze schafft einen klaren Kopf und hilft gegen Kopfschmerzen.