



Foto: Regina Spirkel

Hibiskustee mit Rosmarin, Thymian und etwas Honig

Dieses Teerezept empfiehlt sich zur Förderung eines gesunden Schlafes, ganz besonders, wenn man einen guten Löffel Zuckerrohrmelasse hinzugibt.

Aus dem Buch: Heinz Grill, *Ernährung und die gebende Kraft des Menschen*