




Herbatka ziołowa spokojny sen (uspokajająca dla dzieci)

 Nikita

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 1 porcja

Składniki:

melisa cytrynowa liście suszone - 1 szklanka	werbena cytrynowa suszona liście - 1/2 szklanka
kwiat rumianku susz - 3/4 szklanka	skórki z jabłek suszone - 1/2 szklanka
kwiat głogu suszony - 1/2 szklanka	kwiaty lawendy suszone - 1/2 szklanka
geranium liście suszone - 1/2 szklanka	

Dodatkowe info:

HERBATKA ZIOŁOWA "SPOKOJNY SEN DLA DZIECI"
skomponowałam ją dla córki koleżanki (8 lat), herbatka bardzo się spodobała.

Uwaga: używać dla dzieci powyżej 3 lat, tylko jeżeli nie ma alergii na jakiś wymieniony składnik lub nie ma innych przeciwwskazań.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie suszone zioła umieścić w dużej misce.

KROK 2: Skórki z jabłek rozdrobnić w malakserze na mniejsze kawałki. Listki melisy, werbeny i geranium pokruszyć w dłoniach (dłonie muszą być suche lub użyć rękawiczek jednorazowych). Wszystkie składniki wymieszać razem. Przełożyć do słoika lub szczelnej puszki. Przechowywać w ciemnym i suchym miejscu.

KROK 3: Sposób parzenia: płaską łyżeczkę przemieszanych ziół zalać gorącą (250 ml) wodą około 95 stopni, parzyć pod przykryciem 10-15 minut. Można osłodzić miodem, syropem lawendowym, z melisy lub z geranium. Herbatka wycisza, koi, relaksuje i uspokaja, pięknie pachnie i bardzo dobrze smakuje.