



## Milchbildungstee

- 1 Teil Kümmelsamen
- 1 Teil Anissamen
- 1 Teil Hopfen
- 1 Teil Melissenblätter
- 1 Teil Holunderblüten

2 TL der Mischung mit einem Mörser kurz anstoßen (damit die ätherischen Öle in den Tee übergehen können), dann mit ¼ Liter kochendem Wasser aufbrühen, 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen, abseihen und bei Bedarf süßen. Wir empfehlen, max. drei große Tassen über den Tag verteilt zu trinken.