

Beruhigender Apfel-Zimt-Kamillentee

auch „Schneeflockentee“

Perfekt zu Ritual 6: „Die Entscheidungskiste für das neue Jahr“



Kurz:

Ein weicher, entlastender Tee, der Entscheidungen leichter macht.

Zutaten:

- 250 ml heißes Wasser
- 1 Teebeutel Kamille
- 1 dünne Apfelscheibe
- ¼ Zimtstange
- optional: ½ TL Honig

Zubereitung:

Kamille 6–8 Minuten ziehen lassen.

Apfelscheibe und Zimt dazugeben, weitere 3 Minuten ziehen lassen.

Warum passt es?

Kamille beruhigt das Nervensystem → Entscheidungskompetenz steigt nachweislich durch innere Ruhe.

