

Juni 2018



[www.sister-mag.com](http://www.sister-mag.com)

# Rezepte

»Bettgeflüster« Ausgabe

Zeig uns deine Rezepte unter **#SISTERMAGFOOD**

# N° 38



# SCHLAFTRUNK

## KRÄUTER EISTEE

### ZUTATEN

50 g	Baldrianwurzel
25 g	getrockneter Hopfen
25 g	Melissenblätter
10 g	Johanniskraut
5g	Lavendelblätter
	Kamillenblüten
	Honig (optional)

### ZUBEREITUNG

1. Für alle, die eher eine Abkühlung am Abend brauchen, gibt es einen Kräuter-Eistee. Dabei dürfen natürlich die bekanntesten Einschlafhilfen wie BALDRIAN und KAMILLE nicht fehlen.
2. Aber wusstet ihr schon, dass der Wirkstoff des Baldrians in der Wurzel steckt? Eine weitere wertvolle Zutat ist die MELISSE, die auch als Nervenkraut bezeichnete wird und für innere Ruhe sorgt.
3. Einen positiven Effekt auf die Schlaftiefe haben LAVENDELBLÄTTER sowie die ätherischen Öle und Bitterstoffe des HOPFENS. Abgerundet mit dem natürlichen Anti-Depressiva JOHANNISKRAUT, sorgt diese Mischung für glückliche und entspannte Abendstunden.

WEITERE  
REZEPTE



# Rezepte



# SCHLAFTRUNK

L I M E T T E N - M I X

## ZUTATEN

1 Glas Kirschsafte

Safte einer halben Limette

Honig oder Agavendicksafte

## ZUBEREITUNG

1. Einen echten Geheimtippe stellt dieser einfache Schlaftrunk dar. Mehrere Studien konnten belegen, dass auch Sauerkirschsafte reich am Schlafhormon MELATONIN ist und pro Nacht zu ca. 25 Minuten mehr Schlaf führen kann.
2. Die Süße des Honigs oder des Agavendicksafte sorgt dafür, dass das Hormon ins Gehirn transportiert wird. Und der Limettensafte bringt nicht nur eine angenehme Frische, sondern ist auch noch eine wahre Vitamin-C-Bombe. So schläft es sich doch viel tiefer.

WEITERE  
REZEPTE



Rezepte



# SCHLAFTRUNK

## DIE WARME GOLDENE GEWÜRZMILCH

### ZUTATEN

300 ml Sojadrink

1-3 cm großes Stück Kurkuma,

1 EL Kurkumapulver

1/4 TL frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

1/4 TL Zimt

1/2 TL Kokosöl

1/2 Banane

Honig

### ZUBEREITUNG

1. Dieser Schlaftrunk ist besonders reich an der Aminosäure TRYPTOPHAN, die in Sojadrink und Bananen zu finden ist. Tryptophan aktiviert die Ausschüttung des Glückshormons SEROTONIN und des Schlafhormons MELATONIN und sorgt somit für ein entspanntes Schlummern.
2. Die zusätzliche Prise Zimt schmeckt nicht nur gut, sondern sorgt für noch mehr Schlafhormone. Der Honig verbessert die Aufnahme dieser Hormone im Gehirn.
3. Zum Schluss kommt noch das goldene Superfood Kurkuma hinzu. In Kombination mit Kokosöl und schwarzem Pfeffer entfaltet es seine volle Wirkung und fördert unter anderem einen ruhigen Schlaf.

WEITERE  
REZEPTE



# Rezepte