



De-stressing Dream Tonic

Ingredienser

- 1 ts Do Not Disturb
- 1 kopp varmt vann
- 1 av dine favoritt urteteer (koffeinfri)
- 1/2 ts honning
- 1 kanelstang (valgfritt)
- 1 ts til 1 ss MCT

Fremgangsmåte

1. Omtrent en time før sengetid, bland Do Not Disturb med varmt vann
2. Bland sammen med melkeskummer
3. Legg til teposen, honning og kanel
4. Vent 5 minutter og nyt