



# Чай успокаивающий

Нежный травяной напиток с мягким ароматом. Помогает создать атмосферу отдыха и расслабления после насыщенного дня.

 10 мин

## Ингредиенты

Ромашка — 1 ч. л.  
Мелисса — 1 ч. л.  
Мята — 3 листика  
Мед — 1 ч. л.  
Вода — 300 мл

## Приготовление

1. Смешайте ромашку, мелиссу и мяту.
2. Залейте водой 80°C.
3. Настаивайте 7 минут.
4. Добавьте мед по вкусу.