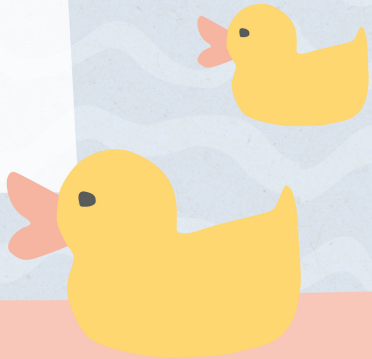
ERFRISCHUNGSBAD

ZUTATEN

200 g Pfefferminzblätter
4-5 l Wasser
1 Stängel Rosmarin
250 ml Zitronensaft



ZUBEREITUNG

Pfefferminzblätter und Rosmarin mit dem Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, 12-15 Minuten zugedeckt ziehen lassen und absieben. Anschließend den Zitronensaft hinzufügen und alles ins Badewasser hinzugeben. Fertig ist dein erfrischendes Vollbad. Die Temperatur sollte zwischen 25 °C und 38 °C warm sein.