



Citroengras thee

Ingrediënten:

Paar stengels citroengras
Heet water, net van de kook af

Bereiding

Thee van vers citroengras is zeer opwekkend. Hak een paar afgepelde stengels in grove stukken en laat ze 5 minuten trekken in net gekookt water. (doe eventueel een dekseltje van een jampotje op je glas zodat de thee warm blijft) Voeg eventueel vlak voor het drinken wat honing toe om de smaak te verzachten of een blaadje munt voor extra frisheid.

Gember thee

Ingrediënten:

Stukje gember
Heet water, net van de kook af

Bereiding

Thee van gember is reinigend en helpt tegen ontstekingen. Hak een stukje geschilde gember zo fijn mogelijk en laat ze 5 minuten trekken in een theezeefje in net gekookt water. Het hangt ervan af hoe sterk je de thee wilt maken, hoeveel gember je nodig hebt. Gewoon even proberen. (doe eventueel een dekseltje van een jampotje op je glas zodat de thee warm blijft) Voeg eventueel vlak voor het drinken wat honing toe om de smaak te verzachten.

