
Maak kennis met onze ijsthee recepten.



Voorwoord

Dit E-book bevat een verzameling van de thee recepten van onze website theeleaf.nl

Naast informatie over onze thee en andere producten vind je op onze website ook algemene achtergrond informatie over thee.

Wij voegen regelmatig nieuwe artikelen toe over de volgende onderwerpen:

- Recepten met als ingrediënt thee van Theeleaf
- Verhalen over de geschiedenis van thee
- Thee en gezondheid
- Hoe kan ik thee het beste bewaren
- Waarom losse thee?
- Thee tips!

In de afgelopen jaren hebben wij een groot aantal thee recepten op onze website geplaatst en merken dat er veel bezoekers op onze website komen om een of meerdere van onze thee recepten te lezen.

Die belangstelling is voor ons aanleiding geweest om de recepten te bundelen in een Thee recepten E-book en deze gratis ter beschikking te stellen aan belangstellenden.

Dit is en blijft een gratis E-book, het is dus je volste recht om het gratis weg te geven aan anderen of om het, mits voorzien van een bronvermelding, op je website te plaatsen. Laat het echter wel zoals het nu is en haal er dus geen stukken uit.

Het is niet toegestaan om dit E-book te verkopen aangezien het bij ons gratis verkrijgbaar is.

Wij wensen je heel veel theeplezier!

Inhoudsopgave

GEMBER IJSTHEE	4
IJSTHEE CITROEN MINT	5
GROENE APPEL IJSTHEE	6
MATCHA SMOOTHIE MET BANAAN EN APPEL	7
THEE SMOOTHIE AARBEI	8

Gember IJsthee



Recept voor 4 personen

Ingrediënten:

10 gram losse thee
1 stuk verse gemberwortel van ongeveer 3 cm
suiker
ijsblokjes

Bereiding:

Rasp de gemberwortel.
Breng een liter water in een pan aan de kook en laat de losse thee met de gember op zacht vuur trekken.
Verwijder de losse thee en gember met een zeef.
Voeg naar smaak suiker toe.

Laat de gember thee afkoelen en serveer met ijsblokjes.

IJsthee Citroen Mint



Recept voor 4 personen

Ingrediënten:

1 liter water
8 gram losse groene thee
400 gram muntblaadjes of Marokkaanse Muntthee
4 eetlepels suiker
4 eetlepels citroensap
Ijsblokjes

Benodigheden:

Theezeefje

Bereiding:

Serveren met ijsblokjes.
Schenk kokend water over de losse thee, muntblaadjes en suiker.
Laat het geheel 15 minuten trekken.
Verwijder de muntblaadjes en de losse thee met een theezeef
Laat afkoelen en voeg de citroensap toe.
Serveren met ijsblokjes.

Groene Appel IJsthee



Recept voor 4 tot 6 personen

Ingrediënten:

8 gram losse groene thee
1 liter water
1 eetlepel honing
500 ml appelcider of appelsap

Benodigheden:

theezeef

Bereiding:

Zet de thee en laat 5 minuten trekken.
Verwijder de losse groene thee met een theezeefje.
Meng de honing en de appelsap erdoor.
Laat afkoelen en serveer het over ijsblokjes.

Matcha smoothie met banaan en appel



Recept voor 2 a 3 personen.

Ingrediënten:

- 100 gram romaine sla
- 1 appel
- 1 banaan
- 1 theelepel Matcha thee
- 200 ml water
- sap van 1 citroen

Benodigheden:

Blender of mixer
2a 3 glazen.

Bereiding:

Was de sla.

Snijd de appel en banaan in kleine stukken.

Voeg het water, de sla, appel, banaan, citroen sap en matcha thee in een blender en meng het geheel tot een romige emulsie.

Schenk het geheel in de glazen en serveer met een blaadje romaine sla.

Thee Smoothie Aardbei



Recept voor 4 personen.

Ingrediënten:

4 gram losse thee
500 ml kokend water
500 ml yoghurt
3 eetlepels honing
250 gram verse aardbeien

Benodigheden:

Theezeef
Blender of staafmixer

Bereiding:

Zet de losse thee en laat 6 minuten trekken. Verwijder de losse thee met een theezeef. Voeg de yoghurt, honing en aardbeien in de blender of gebruik een staafmixer en mix of blend het mengsel tot een glad geheel. Voeg de thee toe en serveer het geheel over de ijsblokjes.

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind **E**lephant
Stg. **x**perience

U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756