



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	3
Basisrecept - gemberthee.	5
Bosvruchten-ijsthee met basilicum.	6
Cranberrythee.	7
Gember-ijsthee I.	8
Gember-ijsthee II.	9
Gemberthee.	10
Gemberthee met citroen.	11
Groene appel ijsthee.	12
Groene power.	13
Honingthee met gember en citroen.	14
IJsthee.	15
IJsthee citroen-mint.	16
Jägertee.	17
Kaneelthee.	18
Koude citroenthe.	19
Matcha smoothie met appel en banaan.	20
Muntthee met salie.	21
Pepermuntthee.	22
Slemp.	23
Smoothie met aardbei en thee.	24
Thee Hawaiï.	25
Thee-aardbei smoothie.	26
Theepunch.	27
Verse muntthee met sinaasappel, kaneel en honing.	28
Winterthee.	29

Gebruikte afkortingen.



v1.2

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot



v1.2

Afkorting	Betekenis
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Basisrecept - gemberthee.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: GemberGezond.nl

Ingrediënten

1 schf citroen
5 cm gemberwortel
1 tl honing
4 kp water

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Deze basis gemberthee wordt vooral gedronken wanneer iemand griep heeft of verkouden is. Dit recept is vrij gemakkelijk te maken.

Schil de gemberwortel en snijd deze in plakken. Doe de gemberplakjes in een pannetje en giet er het water bij.

Doe het deksel op de pan en laat de gember voor 15-20 min. zachtjes koken.

Zeef daarna de thee en verdeel de thee over de kopjes.

Voeg naar smaak honing en de schijf citroen toe aan de thee.

De plakjes gember kunnen weggegooid worden.

Bosvruchten-ijsthee met basilicum.



Menugang: Drank, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

4 tk basilicum
100 g bessen, blauwe
4 ijsblokjes
4 el siroop, bosvruchten-
3 zk thee, bosvruchten-

Voorbereiding.

Thee kan je ook op warme dagen drinken. Maar heb je liever iets koels, dan is ijsthee wat je zoekt.

Leg de bessen min. 2 uur van tevoren in de diepvries.

Kook intussen 1½ l water en laat hierin de theezakjes trekken tot de thee is afgekoeld. Zet de thee dan in de koelkast.

Bereiding.

Verdeel de limonadesiroop en basilicum over 4 hoge glazen.

Leg de ijsblokjes op een schone theedoek, vouw deze dicht en sla met een houten lepel de ijsblokjes tot gruis.

Verdeel eerst de bessen en dan het ijs over de glazen en giet de afgekoelde thee erop. Serveer de ijsthee direct met een rietje of roerstaafje.

Tip:

Laat de limonadesiroop weg voor ongezoete ijsthee.



Bereidingstijd: 10 min.

Vriestijd: 120 min.

Koeltijd: 120 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Cranberrythee.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Peter Mecklenfeld

Ingrediënten

1 hv cranberries
2 kaneelstokjes
- kruidnagel
- sap, sinaasappel-
- sap, citroen-
1 el suiker
1 zk thee (Earl Grey)
480 ml water

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Een zelfgemaakte cranberry thee heeft nog meer smaak. Daarnaast zijn cranberries ontzettend gezond, ze bevatten veel vitamine C en zou blaasontsteking tegengaan. De cranberry is echt een kleine vitaminebom want ze bevat ook Vitamine E, B1, B2, B5, B6, B11 en K. Ook bevat de cranberry veel mineralen zoals koper, ijzer, kalium, calcium, magnesium, fosfor en zink. Voor ons vrouwen is de cranberry extra gezond vooral net voor de menstruatie. De cranberry is ook bekend onder de volgende namen: de lepeltjesheide, grote veenbes, moerasbes of Amerikaanse veenbes en is een plant uit de heidefamilie. De cranberry groeit goed op een wat zuurdere grond zoals heide, veen en bossen. De cranberry wordt ook weleens verward met de veenbes. Om zelf verse cranberry thee te maken heb je nodig.

Doe het water, de cranberries, een beetje sinaasappelsap, de kruidnagel en een beetje citroensap in een koopman.

Verwarm de inhoud en laat dit koken op laag vuur.

Zeef de thee bij het inschenken.

Serveer de thee in grote theemokken.

Gember-ijsthee I.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: GemberGezond.nl

Ingrediënten

1 schf citroen
5 cm gemberwortel, dun
gesneden en geschild
- ijsblokjes
- suikersiroop
4½ kp water

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat het water in de pan koken.
Voeg de gemberplakjes toe en zet het vuur uit.
Laat de gember 10 min. trekken.
Zeef na de 10 min. de gemberplakken uit de
thee en zet de thee in de koelkast.
Laat dit hier staan totdat de gember ijsthee
koud geworden is.
(Crush de ijsblokjes in de blender).
Verdeel de ijsblokjes over 4 glazen.
Verdeel daarna de gember-ijsthee over de 4
glazen en voeg naar smaak de siroop toe.
Garneer de glazen met een schijfje citroen en
serveer.

Gember-ijsthee II.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: TheeLeaf.nl

Ingrediënten

3 cm gemberwortel,
verse
- ijsblokjes
- suiker
10 g thee, losse
1 l water

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rasp de gemberwortel.

Breng 1 l water in een pan aan de kook en laat de losse thee met de gember op zacht vuur ca. 15 min. trekken.

Verwijder de losse thee en gember met een zeef.

Voeg naar smaak suiker toe.

Laat de gember thee afkoelen en serveer met ijsblokjes.

Gemberthee.



Menugang: Drank
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

35 g gember
½ peper, Spaanse,
gedroogde
- suiker
5 dl water

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng het water aan de kook.
Snijd de gember in dunne reepjes.
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse peper.
Snijd de peper in dunne reepjes.
Giet het kokende water in een theepot.
Voeg de gember, suiker naar smaak en de
Spaanse peper toe aan het kokende water.
Laat de thee 5 min. trekken.

Gemberthee met citroen.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ citroen
10 g gember
½ sinaasappel
800 ml water, kokend

Bereidingstijd: 5 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 5
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Boen de gember schoon en snijd die in 20-24 dunne plakjes.

Boen de sinaasappel en citroen schoon en snijd die in dunne plakjes.

Rijg de plakjes gember aan de satéprikkers tot ze op zijn en verdeel de prikkers, sinaasappel- en citroenplakjes over de glazen.

Giet er kokend water over en laat dat 2 min. trekken (de prikkers met gember kun je een aantal keer gebruiken).

Groene appel ijs thee.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: TheeLeaf.nl

Ingrediënten

500 ml appelcider of
appelsap
1 el honing
- ijsblokjes
8 g thee, groene, losse
1 l water

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet de thee en laat 5 min. trekken.
Verwijder de losse groene thee met een
theezeefje.
Meng de honing en de appelsap door de thee.
Laat de thee afkoelen.
Serveer het over ijsblokjes.

Groene power.



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Careyn

Ingrediënten

1 avocado, schil en pit verwijderd
3 tk basilicum, blaadjes van
1 kiwi, geschild
½ komkommer, in stukjes
1 el limoensap, verse
2 el matchapoeder
50 g spinazie
100 g water

Bereiding.

Een lekkere en gezonde mix van groenten, fruit, kruiden én Japanse groene thee in poedervorm (matcha).

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een gladde smoothie.

Tip:

Garneer eens met een schijfje kiwi.



o.a. te koop bij Etos

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Honingthee met gember en citroen.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron:
Gezondheidsnet.nl,
Landleven

Ingrediënten

- citroen
- gember, verse
- honing
- water, kokend

Bereidingstijd: 5 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Deze honingthee met gember en citroen is een heerlijk fris en kruidig alternatief voor gewone thee. De perfecte thee voor de hete zomermaanden maar ook een fantastische winterthee. Want hij werkt goed bij een (dreigende) verkoudheid.

Snijd de verse gember en de citroen in dunne plakjes.

Leg in elk theeglas min. 1 plakje gember en 1 schijfje citroen (meer mag, naar smaak).

Vul het theeglas met kokendheet water.

Wacht tot de thee op drinktemperatuur (of iets koeler) is en voeg dan naar wens honing toe.

Laat even trekken en drink daarna als thee.

IJsthee.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Anne-Marie Mineur

Ingrediënten

1 citroen
- ijsblokjes, heel veel
2 theezakjes
1 (thermos)kan, 1½ l
1 kp water, kokend

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak heel sterke thee van het kokende water en de theezakjes, en laat die een 3-4 min. goed trekken.

Pers de citroen uit, en giet dan de thee en het sap bij de ijsblokjes in de kan.

Vul de kan aan met koud water uit de kraan.

Dit is een heel pure, sobere variant van ijsthee, niet zoet, wel heerlijk verfrissend.

Je kunt natuurlijk ook 1-2 lepels honing door het theeconcentraat roeren, maar het is aan te bevelen om het eerst maar eens zonder te proberen.

IJsthee citroen-mint.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: TheeLeaf.nl

Ingrediënten

4 el citroensap
- ijsblokjes
400 g muntblaadjes
4 el suiker
8 g thee, groene, losse
1 l water

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

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

Jägertee.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 1997

Ingrediënten

½ kaneelstokje
2 kruidnagels
100 ml rum, bruine
1 stj sinaasappelschil
- suiker, bruine, fijne (of
kandij)
1½ tl thee
400 ml water
400 ml wijn, rode

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 175
Eiwit: - g
Koolhydraten: 13 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng in een pan het water met de wijn en de rum langzaam tot tegen het kookpunt.

Spoel een schone theepot om met heet water en stop het kaneelstokje, de thee, de kruidnagels en de sinaasappelschil in de theepot.

Schenk het hete water-wijnmengsel op en laat de Jägertee ca. 6 min. op een theelichtje of onder de theemuts trekken.

Schenk de thee door een zeefje in grote mokken.

Zoet de thee naar smaak met bruine kandij of suiker.

Kaneelthee.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Kookplezier met
Tupperware

Ingrediënten

100 ml citroensap
100 ml honing
5 cm kaneelstokje
5 zk thee (à 4 g)
1250 ml water

Bereiding.

Breng in een pan het water aan de kook.
Doe de theezakjes in het water.
Laat de thee 5 min. trekken.
Haal de zakjes uit de thee.
Voeg de honing, kaneel en citroensap toe aan de thee.
Laat de thee nog 5 min. trekken.

Tip:

De thee is zowel koud (met een honing-ijsblokje) of warm erg lekker.

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Koude citroenthee.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

½ dl citroensap
3 tl honing
¾ l thee, sterke

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de thee, citroensap en honing goed door elkaar.

Laat de thee in de koelkast heel koud worden. Serveer de thee in hoge glazen over ijsblokjes. Roer er eventueel naar wens wat extra honing door.

Tip:

Zeer geschikt als drankje bij de BBQ.

Matcha smoothie met appel en banaan.



Menugang: Smoothie
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Theeleaf.nl

Ingrediënten

1 appel
1 banaan
1 citroen, sap van
100 g sla, romaine-
1 tl thee, Matcha
200 ml water

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de sla.
Snijdt 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.

Muntthee met salie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

15 g munt, verse
5 g salie, verse
800 ml water, kokend

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pluk de blaadjes van de salie en de munt.
Verdeel de blaadjes over de theeglazen of doe ze in een theepot.
Giet er het kokend water over en laat de thee 3 min. trekken.

Pepermuntthee.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

5 tk munt, verse
- suiker
2 tl thee, groene
1 l water, kokend

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de thee en de verse munt in een kan.
Schenk er het kokende water over en laat de
thee 5-7 min. trekken.

Haal de takjes munt eruit en los, al roerend,
naar smaak suiker in de hete thee op.

Slemp.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Gezinskookboek

Ingrediënten

1 bld foelie
½ kaneelpijpje
1 kruidnagel
1½ l melk
6 saffraandraadjes
75 g suiker
1 theezakje, klein

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng de melk vlug aan de kook.
Voeg alle kruiden en het theezakje toe aan de melk.
Verwijder het theezakje na 5 min.
Laat de kruiden 20-30 min. in de hete melk trekken.
Roer de suiker door de melk.
Zeef de melk.
Breng de melk nog even op temperatuur.
Serveer de melk goed warm in bekens.

Tip:

Lekker na het schaatsen.

Smoothie met aardbei en thee.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: TheeLeaf.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien, verse
3 el honing
8 ijsblokjes
4 g thee, losse
500 ml water, kokend
500 ml yoghurt

Verder:

- theezeef
- blender of staafmixer

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Verzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet thee met de losse thee en laat 6 min. 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.

Doe in ieder glas 2 ijsblokjes.

Serveer het geheel over de ijsblokjes.

Thee Hawaiï.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

- ananas, stukjes
1½ dl ananassap
- ijsblokjes
6 dl thee, sterke
- suiker

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de sterke thee en de ananassap.
Voeg suiker naar smaak toe aan de thee.
Laat de thee in de koelkast goed koelen.
Serveer de thee in hoge glazen met ijsblokjes
en stukjes ananas.

Tip:

Zeer geschikt als drankje bij de BBQ.

Thee-aardbei smoothie.



Menugang: Smoothie
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Stank
Bron: Theeleaf.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien, verse
3 el honing
- ijsblokjes
4 g thee, losse
500 ml water, kokend
500 ml yoghurt

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

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

Theepunch.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 citroen, schijfje
1 bgls cognac
1 bgls rum
- suiker
- thee, gloeiend hete
(om aan te vullen)

Bereiding.

Gebruik hier een glas dat hittebestendig is en dat een flinke inhoud heeft.

Giet de rum en cognac in het glas.

Vul het glas aan met de gloeiend hete thee.

Doe er een schijfje citroen in de punch.

Voeg zo nodig wat suiker naar smaak bij.

Tip:

Dit is een voortreffelijke slaapmuts!

27

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Verse muntthee met sinaasappel, kaneel en honing.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 l
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

1 el honing
1 tl kaneel
10 g theekruiden (verse munt en tijm)
1 sinaasappel, schoongeboend

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook 1 l water.
Doe de theekruiden met het kokende water in een theepot.
Snijd de sinaasappel in partjes.
Voeg de sinaasappel, samen met kaneel en honing, toe aan de kruidenthee.
Meng de thee goed door.
Laat de thee 2 min. trekken.
Schenk de thee uit in grote koppen.

Winterthee.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 kaneelstokje
1 steranijs
1 zk thee, Earl Grey
1 tl venkelzaad
800 ml water, kokend

Bereidingstijd: 5 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak een pot thee met de Earl Grey-thee en het kokend water.
Voeg het kaneelstokje, het steranijs en het venkelzaad toe.
Laat de thee 4 min. trekken.

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience

U ook???

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

Compressed by  PDF24