

rozemarijn thee & Zwarte thee met koriander



Rozemarijn thee

Ingrediënten per kopje
takje van 5 cm rozemarijn
een biologische sinaasappelschil
3 kruidnagels
1 theelepel honing, en 1 theelepel citroensap

Schenk kokend water in een mooi glas over deze ingrediënten heen. Laat 5 minuten trekken en geniet van de warmte. In het recept staat dat het energie geeft, ontstekingsremmend is en verjongend. Nou wie wil dat niet :)

Zwarte thee met koriander

Ingrediënten per kopje
zakje zwarte thee (Earl Grey?)
½ theelepel koriander licht gekneusd
een biologische sinaasappelschil
1 theelepel honing

Schenk kokend water in een mooi glas over deze ingrediënten heen. Laat 3 minuten trekken. Van deze thee wordt je weer wat wakkerder na je uitgebreide kerstdiner!