

Werkgroep Geneeskrachtige en Eetbare Planten

Recept Vlierbloesemthee

Juni 2016 Door Winny

Opmerking:

Plantendelen plukken: knippen met een schaar. Op een **schone** plek! Genoeg afstand van een autoweg (min 50 m), géén honden-, schapen-, geitengebied.

De bloemschermen zijn vers te gebruiken, niet alleen lekker in kruidenthee maar ook in pannenkoekenbeslag of kunnen verwerkt worden tot siroop.

Medicinale Toepassing:

Vlier bevat o.a. Vitamines B(choline) en C. Mineralen K en Ca.

Er zitten veel stoffen in de Vlier die op de vochthuishouding werken: de nieren worden gestimuleerd en het zweten wordt opgewekt. Vlier reguleert koorts. Vlier verhoogt de weerstand en is een eerste remedie bij griep en verkoudheid.

Ook bij allerlei ontstekingen en reuma is Vlier erg behulpzaam.

Recept Vlierbloesemthee

- Vlierbloesemthee is een geurige en smakelijke thee en komt mooi tot z'n recht in een glazen theepot.
- Gebruik voor 1 pot Vlierbloesemthee: 2 bloemschermen + het groepje bladeren dat aan de top van een tak zit (= een top)
- Doe de bloemschermen en de top in de glazen theepot en voeg toe: 1 glas koud water (ong 150 cc)
- De bloemen en het blad omschudden in het koude water.
- De pot verder vullen met gekookt water.
- 5 min laten trekken (of langer, naar smaak)
- Hiermee serveer je een heerlijke, geurige, gezonde en ambachtelijk gezette thee!
- Evt een theezeefje gebruiken
- Geniet ervan!



