

Werkgroep Geneeskrachtige en Eetbare Planten

De Werkgroep Geneeskrachtige en Eetbare Planten verzamelt en verspreidt ook recepten op basis van ingrediënten uit de Natuur.

Brandnetelthee

Wist u dat de brandnetel behalve veel vitamine C en A bijvoorbeeld ook calcium, selenium en magnesium bevat? En goede reinigende eigenschappen heeft?

Is daarom heel geschikt voor reiniging van darmen en het bloed in het voorjaar. Geeft nieuwe energie.



Je kunt het op verschillende manieren bereiden.

- *Theepot vullen met gekookt water*
- *5 min laten afkoelen*
- *1 kop gewassen brandneteltoppen toevoegen*
- *10 min laten trekken*
- *Ook lekker met een paar druppels versgeperst citroensap*

Gezond en lekker!