



Verse gemberthee met citroen en honing

Een verwarmende thee op basis van verse gember, citroensap en honing. Een echte weldaad op koude dagen of bij de eerste tekenen van verkoudheid.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
5'	15'	4	Drank

Ingrediënten

30 g verse gember (een stuk van ongeveer 5 cm)
1 l water
sap van 1 citroen
2 el honing
enkele blaadjes verse munt (optioneel)

Bereidingswijze

- 1.** Schil de gember en snijd hem in dunne plakjes.
- 2.** Breng het water aan de kook in een steelpan, voeg de gemberplakjes toe en laat 10 minuten zachtjes koken op een laag vuur.
- 3.** Haal de pan van het vuur en laat de thee nog 5 minuten trekken met het deksel op de pan.
- 4.** Wacht tot de thee iets is afgekoeld (niet meer dan 60 graden), voeg dan het citroensap en de honing toe en roer goed.
- 5.** Zeef de thee door een fijne zeef in glazen of koppen en werk eventueel af met een blaadje verse munt.

Tip

Voeg de honing pas toe wanneer de thee niet meer kookt en onder de 60 graden is afgekoeld. Bij hogere temperaturen gaan de gezonde stoffen in honing verloren.

Lekker met

Een goed boek en een warme deken.