



Mien kruiden

Kruidenthee zetten

Kruiden zijn niet zo dol op een plens kokendheet water op hun kop. Kruiden stappen liever in een aangenaam warm bad. Wanneer je een kopje kruidenthee zet, kook het water en laat het twee minuten afkoelen voordat je het in je kopje of pot giet. Gebruik 1 tl kruiden per kop, tenzij anders beschreven, en geef ze de ruimte om hun kleuren, geuren en smaken te kunnen afgeven aan het water. Gebruik b.v. een papieren theefilter. Laat de kruiden 10 tot 15 minuten trekken (tot de thee op drinktemperatuur is) en vergeet je pot of kopje niet af te dekken tijdens het trekken. Zo kunnen etherische oliën niet ontsnappen en smaakt je thee het allerlekkerste. Als de thee op drinktemperatuur is haal je de deksel van je kopje. Zorg ervoor dat je de condens druppeltjes die aan de onderkant van je deksel zitten terug laat lopen in je kopje. Hierin zitten de etherische oliën en dit zijn kleine smaakbommetjes!

Warme groet,

Mieneke

Holistisch coachen for life 06

42064366

info@itsallinyou.nl

www.itsallinyou.nl