



Verse gemberthee met citroen en honing

Verwarmende thee van verse gember, citroen en honing. Een echte weldaad bij verkoudheid en koude dagen.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
5'	12'	4	Drank

Ingrediënten

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

Bereidingswijze

1. Schil de gember en snijd ze in dunne plakjes.
2. Breng het water aan de kook, voeg de gember toe en laat 10 minuten zachtjes pruttelen.
3. Haal de pan van het vuur en laat nog even trekken.
4. Roer het citroensap en de honing erdoor zodra de thee iets is afgekoeld, want honing verliest zijn kracht bij koken.
5. Zeef de thee in tassen en werk af met een blaadje munt.

Tip

Voeg de honing pas toe wanneer de thee niet meer kookt zodat de gezonde stoffen behouden blijven.

Lekker met

Rust en een dekentje

Ontdek meer recepten op kookpot.be