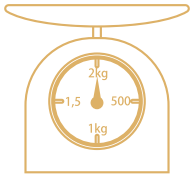


Drakenthee

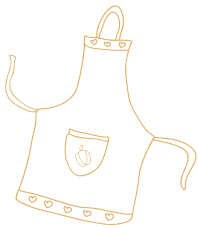


Drakenthee



Wat heb ik nodig? (voor 20 kopjes)

- Losse thee: rooibos (of rozenbottel / hibiscus)
- Stukje verse gember
- 4 kruidnagels
- Een halve appel (of sinaasappel / citroen)
- 1 eetlepel kaneel
- 2,5 liter water
- Thee-eitje of theezeefje voor losse thee
- Waterkoker
- Theekannen of waterkannen
- Kopjes



Hoe maak ik drakenthee?

1. Doe ongeveer 1,5 liter water in de waterkoker en laat het water koken.
2. Doe de losse thee in het thee-eitje. *Zorg ervoor dat het goed gevuld is!*
3. Snijd de appel in schijfjes. Schil de gember en snijd ze in grote stukken.
4. Doe de gember, appelschijfjes en het thee-eitje in een grote theekan (of verdeel over 2 theekannen).
5. Doe de kruiden (kaneel en kruidnagel) mee in de theekan.
6. Overgiet met het warme water en laat 5 minuten trekken.
7. Laat nog 1 liter water koken. *Als je meteen wilt drinken, kan je ook koud water nemen.*
8. Verdeel de drank over de kannen en overgiet met de extra liter water.
9. Verdeel in kopjes en drink rustig op.

Als je dit drankje drinkt, kan je elke draak verslaan!

Dit drakendrankje is beter dan frisdrank, maar vergeet niet dat kraantjeswater bovenaan de voedingsdriehoek staat. Drink veel water en af en toe kan je het pimpen tot drakendrank.

Tip: Heel wat producten kan je onverpakt kopen. Ben je al eens in een verpakkingsloze winkel geweest?

