

Ijsthee



op pure zonnekracht

Ingrediënten voor 1 liter:

- 2 theelepels Earl Grey thee
- Geraspte schil van 1 sinaasappel (alleen oranje schil)
- 2 takjes verse dragon
- 1 liter water op kamertemperatuur
- Zonneschijn

Bereiding:

1. Doe thee, sinaasappelschil, dragon en water in een glazen pot met deksel.



2. Zet deze pot in de zon en laat de thee rustig trekken in 2-4 uur.
3. Daarna de thee zeven en af laten koelen.
4. Serveren met of zonder ijsklontjes.

Dragon

Dragon is een vaste kruidenplant en groeit graag in een warm klimaat, maar is in heel Europa te vinden. Dit winterharde kruid komt oorspronkelijk uit Siberië.

Van oudsher werden er veel geneeskrachtige waarden aan toegekend en werd dragon ingezet als middel tegen giftige beten van slangen en insecten. Andere namen voor dragon zijn slangenkruid en drakenkruid (dragon is het Engelse woord voor draak).

Dragon heeft een licht scherpe, maar vooral eigen smaak, met een tinteltje op de tong.

Dragon wordt vaak gebruikt in kruidenazijn en bij de inmaak van augurken.

Dragon wordt voornamelijk vers gebruikt, de smaak is sterk.

Dragon heeft een stimulerend effect op de spijsvertering, het ondersteunt de vertering van vet en eiwit, hiervoor stimuleert het kruid de werking van lever en gal.

Door de het theewater niet te koken maar te verwarmen door de zon ontstaan er subtiele smaken die anders verloren zouden gaan.

Dit recept komt uit *De Brooddoos* (ISBN 9789490028183) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1321
Drank
Seizoen: zomer