

## Lavendellimonade



### Verkoelend en rustgevend

#### Ingrediënten voor 1 liter:

- 2 eetlepels verse lavendelblaadjes
- 6 lavendel bloemen
- 5 dl. water
- 2 dl. appelsap (vers geperst of natuurtroebel)
- Sap van 1 citroen
- 1 eetlepel vloeibare honing

#### Bereiding:

1. Spoel de lavendel af met koud water.
2. Hak de lavendelblaadjes klein.
3. Breng 5 dl. water aan de kook en overgiet de blaadjes hiermee.
4. Laat het trekken en afkoelen tot kamertemperatuur.
5. Zeef nu de lavendelthee en voeg de honing toe.
6. Pers de citroen uit en voeg het sap toe.
7. Voeg ook appelsap toe.
8. Aanvullen met koud water tot het in totaal 1 liter is.

*Koel op dienen met een verse lavendelbloem.  
Ruik en proef! Voor innerlijke rust.*

#### Lavendel

Lavendel komt oorspronkelijk uit de zone die van het Middellandse Zeegebied uitstrekt tot aan India.

Sinds de Romeinse tijd is lavendel al een essentieel onderdeel in kruiden- en kloostertuinen. Er zijn altijd geneeskrachtige eigenschappen aan deze plant toegeschreven.

De naam lavendel komt van de Latijnse woord *lavare*, dat *wassen* betekent. Lavendel wordt tegenwoordig vooral gebruikt in de cosmetische industrie vanwege de heerlijke geur en de kalmerende uitwerking daarvan.

Er bestaan vele soorten lavendel in verschillende kleuren en met verschillende bloemen, de meest gangbare lavendel is paars van kleur.

De lavendel hoort als plant bij de lipbloemigen, bloemen en blad bevatten veel etherische oliën.

Lavendel kan - met mate - ook culinair worden gebruikt. De etherische oliën stimuleren de vertering van koolhydraten. Het rustgevende effect werkt ook van binnenuit.