

Groentesap met Borage



Ingrediënten voor 1 glas:

- Handje worteltjes
- Halve komkommer
- 1 groot mooi, jong, fris blad Borage

Bereiding:

1. Groenten wassen, niet schillen.
2. Stop alles in de sapcentrifuge of slowjuicer en maak er sap van.
3. Koel serveren.

Appeldrank met brooddrank



Ingrediënten voor 1 glas:

- 1 grote appel
- 1 dl. brooddrank
- licht koolzuurhoudend bronwater

Bereiding:

1. Appel wassen, niet schillen, en in stukjes snijden.

2. Met behulp van sapcentrifuge of slowjuicer tot sap maken.
3. Glas vullen met appelsap, gelijk deel brooddrank en afvullen met bronwater.
4. Koel serveren.

Zelf geplukte kruidenthee



Een rustgevend melange van bloemen en kruiden uit eigen tuin:

- Citroenmelisseblad
- Blaadjes van 1 wilde roos (die zo sterk naar rozen ruikt)
- takjes lavendel
- kamillebloemen
- groot bloemscherm van de Vrouwenmantel

Kruiden drogen

Kruiden droog je het beste langzaam in het donker om zoveel mogelijk geur en kleur te bewaren.

Pluk de blaadjes van de stelen, pluk ook de bloemblaadjes los (stelen worden niet gebruikt).

Spreid de blaadjes uit over een theedoek dat op een soort van (geïmproviseerd) rooster ligt en leg daar weer een theedoek overheen (donker en tegen stof). Hoe lang het duurt is afhankelijk van de luchtvochtigheid. Zodra het blad knispert en verkrumeld wanneer je er in knijpt is het droog.