



DE HOGE RIELEN



Natuur op je bord

Recepten

BRANDNETELSOEP

Dit heb je nodig:

- een handvol jonge brandnetelblaadjes
- enkele madeliefbloempjes
- 1 uitje
- 1 kleine prei
- 2 aardappelen
- 3/4 liter water (= 750 ml water)
- 1/4 liter melk (= 250 ml water)
- 1 bouillonblokje
- een scheutje olijfolie
- een snufje peper

Zo ga je te werk:

1. Pel de ui en snij ze in stukjes.
2. Spoel de prei en snij ze in ringetjes.
3. Schil de aardappelen, was ze en snij ze in kleine stukjes.
4. Doe wat olie in de pan en stoof de ui enkele minuutjes.
5. Doe er de prei bij en laat verder stoven.
6. Spoel ondertussen de brandnetelblaadjes en stoof ze eveneens mee.
7. Voeg ½ liter water erbij (totdat de groentjes onder water staan).
8. Doe er een bouillonblokjes bij.
9. Laat alles een 10-tal minuutjes doorkoken.
10. De laatste minuten laatste voeg je er nog ¼ liter melk bij.
11. Zet het vuur af en mix de soep. Voeg er eventueel nog een snufje peper bij.
12. Versier elk kommetje soep met een madeliefbloempje.

SOEP VAN WILDE FURIES

Dit heb je nodig:

- 2 uien
- 1 dikke wortel (of 2 kleine wortels)
- 3-tal seldertakjes
- een handvol wilde kruiden o.a. paardenbloemblad, smalle weegbree en brandnetelblaadjes
- enkele paardenbloemen
- een scheutje olijfolie
- een bouillonblokje (ofwel peper en zout)
- 1 liter water

Zo ga je te werk:

1. Pel de uien en ze in halve ringetjes.
2. Schil de wortel en snij ze in blokjes.
3. Spoel de selder en snij ze in fijne stukjes.
4. Was de wilde groenten en snij ze fijn (brandnetels prikken niet meer als je ze eventjes in warm water dompelt).
5. Doe wat olie in een pan en stoof daarin enkele minuten de fijngesneden uien.
6. Voeg daarna de fijngesneden groenten aan toe. Laat ze ook even meestoven.
7. Voeg vervolgens de fijngesneden kruiden erbij. Roer ze er niet door, maar laat ze er bovenop mee stoven.
8. Voeg vervolgens 1 liter water toe, totdat de groenten juist onder water staan.
9. Doe er een bouillonblokje bij (of kruid met peper en zout).
10. Werk de soep af met versnipperde gele bloemblaadjes van de paardenbloem.

WILDE GROENTENNOODLESOEP

Dit heb je nodig:

- 2 uien
- 1 dikke wortel (of 2 kleine wortels)
- 1 prei
- 3-tal seldertakjes
- een grote handvol wilde kruiden o.a. paardenbloemblad, smalle weegbree en brandnetelblaadjes
- 125 g noedels of fijne pasta
- een scheutje olijfolie
- een bouillonblokje, peper
- 1,5 liter water

Zo ga je te werk:

1. Kook de noedels of de pasta gaar. Op de verpakking vind je de kooktijd terug. Het kookvocht bewaar je en voeg je bij de soep.
2. Pel de uien en ze in halve ringetjes.
3. Schil de wortel en snij ze in blokjes.
4. Spoel de selder en de prei en snijd ze in fijne stukjes.
5. Was de wilde groenten en snij ze fijn (brandnetels prikken niet meer als je ze eventjes in warm water dompelt).
6. Doe wat olie in een pan en stoof daarin enkele minuten de fijngesneden uien.
7. Voeg daarna de fijngesneden groenten aan toe. Laat ze ook even meestoven.
8. Voeg vervolgens de fijngesneden kruiden erbij. Roer ze er niet door, maar laat ze er bovenop mee stoven.
9. Voeg vervolgens 1,5 liter kookvocht noedels/pasta + water toe, totdat de groenten juist onder water staan.
10. Doe er een bouillonblokje bij en kruid een beetje met peper.

Hartige hapjes

HARTIGE PANNENKOEKEN MET WILDE KRUIDEN

Dit heb je nodig (voor 8 à 10 pannenkoeken):

- 25 gevulde soeplepels bloem (= 250 g. bloem)
- 2 eieren
- 1 glas melk (= ¼ l melk)
- 1 glas spuitwater (= ¼ l. spuitwater)
- evt. snufje zout
- flink wat kruiden (brandnetel, zuring, braamknoppen, vlierbloesem, ...)
- 1 ui
- 1 tomaat
- 100 g spek of hesp
- een scheut olijfolie
- peper, kruidenzout (en curry)

Zo ga je te werk:

1. Spoel de kruiden en snijd ze erg fijn.
2. Pel de ajuin en snijd ze in halve cirkeltjes.
3. Spoel de tomaat, haal de zaadjes uit de tomaat en snijd ze in kleine stukjes.
4. Snijd de spek in fijne reepjes.
5. Doe de bloem in een kom.
6. Voeg telkens een scheutje melk en water bij, totdat alles opgebruikt is.
7. Blijf altijd goed roeren.
8. Breek de eitjes en doe ze één voor één bij het beslag.
9. Klop opnieuw goed.
10. Doe de fijn gesneden kruiden en de spekblokjes erbij.
11. Voeg een snufje peper en kruidenzout erbij.
12. En nu kan je de pannenkoeken beginnen bakken...
13. Doe een beetje olijfolie in de pan.
14. Doe enkele schijfjes ajuin in de pan en stoof ze even mee.
15. Vervolgens schep je een pollepel deeg in de pan. Hier bovenop leg je onmiddellijk enkele stukjes tomaat. Wanneer het deeg gestold is, draai je de pannenkoek voorzichtig om. Bak nu de onderzijde. En zo ga je door totdat je deeg is opgebruikt.

Tip: leg nooit teveel groenten in de pan; zo kan je de pannenkoek niet omdraaien zonder dat hij uiteen valt.

LEKKERBEKTOASTJES

Dit heb je nodig:

- toastjes
- een zachte witte kaas (ongeveer 50 gram)
- wilde kruiden: klaverblaadjes, klaverbloemetjes, duizendblad, hondsdrabbloemetje, madeliefje, schapezuringblad,...
- evt. 1 kerstomaat of andere seizoensgroente

Zo ga je te werk:

1. Spoel de kruiden.
2. Besmeer de toastjes met de kaas. Zorg dat iedereen een toastje heeft.
3. Leg op elk toastje een klaverblaadje, een blaadje duizendblad en een klaverbloemetje.
4. Presenteer de lekkerbekhapjes op een bord.
5. Versier het bord met de kruiden die nog overblijven. Als je nog een groente (tomaat, wortel,...) hebt liggen... dan kan je een kleurenpalet maken...
6. Spoel de groente.
7. Snij de groente in kleine stukjes of reepjes.
8. Leg op elk toastje nog de groente ter versiering.



OMELET IN HET GROEN

Dit heb je nodig:

- 3 eieren
- 3 eetlepels melk
- wilde kruiden: duizendblad, weegbree, paardenbloemblad, schapezuring, evt. paardenbloemhoofdjes en madeliefhoofdjes
- peper en zout

Zo ga je te werk:

1. Breek de schaal van de eieren en doe de eieren in een kom.
2. Kluts de eieren met een vork goed door elkaar.
3. Doe de melk erbij en kluts opnieuw goed.
4. Spoel de kruiden. Hou de schapezuring samen met de paardenbloemhoofdjes en madeliefhoofdjes apart.
5. Snijd de kruiden erg fijn.
6. Doe ze bij het eimengsel en kluts opnieuw goed.
7. Kruid verder nog met een snufje peper en eventueel zout.
8. Bak van het eimengsel 2 omeletten.
9. Laat de omeletten afkoelen.
10. Snijd ze vervolgens in reepjes van ongeveer 1 duim dik. Zorg dat iedereen 1 reepje kan proeven.
11. Versier de reepjes met een blaadje schapezuring, een paardenbloemhoofdje of een madeliefje.
12. Steek een tandenstokertje in het reepje.
13. Leg alle omeletreepjes op een bord.
14. Versier het bord met de kruiden die overblijven.

PASTA MET WILDE GROENTEN EN HAM

Dit heb je nodig:

- 500 g spirelli (250 g volkoren én 250 g wit)
- 1 scheut (olijf)olie
- 250 g magere hamreepjes of spekreepjes
- 200 g (kruiden)kaas
- 1 grote ui
- wilde kruiden: 2 handvol brandnetels, enkele paardenbloemblaadjes, evt. een handvol schapezuring
- peper en zout
- evt. 2 tomaten, 2 selderstengels, 2 eetlepels geraspte parmezaan

Zo ga je te werk:

1. Kook de pasta gaar – in voldoende water met $\frac{1}{4}$ bouillonblokje - zoals aangegeven op de verpakking (7 à 9 min.)
2. Snijd de ui in fijne halve ringen. Snijd de ham in fijne reepjes.
3. Spoel de kruiden en snijd de brandnetel, de paardenbloemblaadjes en de schapezuring grof.
4. Doe de olijfolie in de pan. Fruit in de hete olie zachtjes de ui.
5. Vervolgens bak je de hamreepjes mee.
6. Voeg dan de wilde kruiden erbij samen met de (kruiden)kaas. Laat – kort - alles sudderen.
7. Tenslotte voeg je de gekookte pasta onder dit groenten-ham-mengsel.
8. Kruid verder af met peper.
9. Eventueel kan je het gerecht nog afwerken met gele paardenbloemhoofdjes.

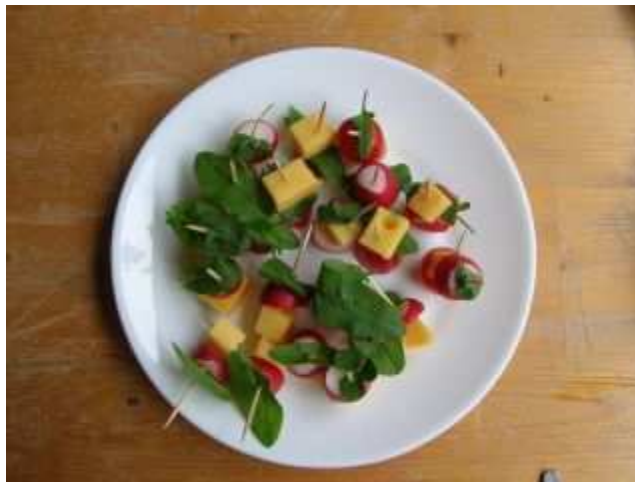
RITSELSTOKJES

Dit heb je nodig:

- een doosje cocktailtomaatjes
- een handvol blaadjes schapezuring
- een blok kaas
- tandenstokertjes

Zo ga je te werk:

1. Spoel de tomaatjes.
2. Spoel de blaadjes schapezuring.
3. Snijd de kaas in blokjes (een dikke duim dik = 1 cm dik).
Zorg dat iedereen 1 ritselstokje heeft.
4. Leg op het blokje kaas twee blaadjes schapezuring.
5. Daarop komt er een tomaatje.
6. Steek er nu een tandenstoker in en leg alle ritselstokjes op een bord.
7. Versier het bord met gesnipperde zuringblaadjes.



Zoetekauwertjes

HAVERTROLLENBALLETTJES

Dit heb je nodig:

- 20 à 25 gladgestreken soeplepels havervlokken (= 250 g)
- 1 grote appel
- enkele lepels bloem
- ½ kopje heet water
- (maïs)olie
- (bloem)suiker ofwel versgemaakte (aardbeien)confituur
- een handvol kruiden: hondsdrif, duizendblad, weegbree, paardenbloemblad
- eventueel een kleine hand noten en/of 1 soeplepel rozijnen

Zo ga je te werk:

1. Schil de appel. Snijd vervolgens de appel in kleine stukjes.
2. Als je noten hebt, hak je ze in kleine stukjes. De rozijntjes week je in een soeplepel water.
3. Doe een beetje olie in de pan, laat de olie opwarmen. Doe de appelstukjes (en de noten) erin en stook ze een 2-tal minuutjes mee. Laat de appelstukjes afkoelen.
4. Doe de havervlokken in een grote kom. Giet het ½ kopje heet water erbij en laat de vlokken zwellen.
5. Spoel ondertussen de kruiden. Snijd ze in erg fijne stukjes.
6. Bij de havervlokken voeg je de appeltjes (eventueel de noten) en de fijngesnipperde kruiden toe. Meng alles goed door elkaar.
7. Je rolt nu van het havermoutmengsel kleine balletjes. Plakken de balletjes nogal goed aan je handen, voeg dan een beetje bloem bij het mengsel.
8. Zorg dat iedereen een haverballetje heeft.
9. Elk balletje rol je in de suiker.
10. Verwarm de olie in de pan: de balletjes leg je in de pan en bak je goudbruin.

Tip: de suiker kan je weglaten; elk gebakken haverballetje dip je in een heerlijke confituur.

HEKSENPROTTEN

Dit heb je nodig:

- een handvol brandnetelblaadjes
- 150 g. bakboter
- 25 gladgestreken soeplepels havervlokken (= 250 g. havervlokken)
- (ofwel 150 g. havermoutvlokken + 100 g. muesli)
- 6 gladgestreken soeplepels suiker (= 100 g. suiker)
- 10 gevulde soeplepels zelfrijzende bloem (= 100 g. zelfrijzende bloem)
- (ofwel 100 g. bloem + 1 koffielepel bakpoeder)
- 2 eieren

Zo ga je te werk:

1. Je smelt de bakboter in een grote kookpot. Laat de boter niet bruin worden.
2. Doe er de havervlokken bij.
3. Laat 1 minuutje op het vuur staan, terwijl je met een houten lepel in de pot roert.
4. Neem de pot na 1 minuut van het vuur.
5. Mix in een kom de 2 hele eieren met de suiker.
6. Roer het eiermengsel met de houten lepel onder de havermout.
7. Voeg vervolgens de bloem erbij.
8. Verwarm ondertussen de oven voor op 180°C. Dit duurt zo'n 10 minuten.
9. Knip enkele brandnetelblaadjes fijn en doe ze op (of onder) het eier-havermout-bloemmengsel.
10. Maak met behulp van 2 koffielepels kleine deegbolletjes en leg ze op de bakplaat, ongeveer op 3 cm afstand van elkaar op rijtjes.
11. Bak de heksenprotten op minimum 180°C in 25 minuutjes bruin.

KRUIDENHAVERPANNENKOEKEN MET APPELTJES

Dit heb je nodig (voor 8 à 10 pannenkoeken) :

- 20 gevulde soeplepels bloem (= 200 g. bloem)
- 5 gevulde soeplepels haver (= 50 g havervlokken)
- 1 à 2 appels
- 2 eieren
- 1 glas melk (= ¼ l melk)
- 1 glas spuitwater (= ¼ l. spuitwater)
- evt. snufje zout
- flink wat kruiden (brandnetel, zuring, braamknoppen, vlierbloesem, ...)
- een scheut olijfolie

Zo ga je te werk:

1. Spoel de kruiden en snij ze erg fijn.
2. Doe de bloem en de havervlokken in een kom.
3. Voeg telkens een scheutje melk en water bij, totdat alles opgebruikt is.
4. Blijf altijd goed roeren.
5. Breek de eitjes en doe ze één voor één bij het beslag.
6. Klop opnieuw goed.
7. Doe de fijn gesneden kruiden erbij.
8. Schil de appel. Haal het klokhuis er uit. Snijd de appel in heel fijne schijfjes.
9. Eventueel nog een snufje zout en een scheutje olijfolie.
10. En nu kan je de pannenkoeken beginnen bakken...
11. Doe een paar schijfjes appel in de pan. Laat ze heel even bruinen en stoven. Giet er vervolgens een pollepel deeg in de pan. Wees voorzichtig bij het omdraaien van de pannenkoek: wacht zeker totdat de deeg aan de ene kant helemaal gestold is.

KRUIDENPANNENKOEKEN

Dit heb je nodig (voor 8 à 10 pannenkoeken) :

- 25 gevulde soeplepels bloem (= 250 g. bloem)
- 2 eieren
- 1 glas melk (= ¼ l melk)
- 1 glas spuitwater (= ¼ l. spuitwater)
- evt. snufje zout
- flink wat kruiden (brandnetel, zuring, braamknoppen, vlierbloesem, ...)
- een scheut olijfolie

Zo ga je te werk:

1. Spoel de kruiden en snij ze erg fijn.
2. Doe de bloem in een kom.
3. Voeg telkens een scheutje melk en water bij, totdat alles opgebruikt is.
4. Blijf altijd goed roeren.
5. Breek de eitjes en doe ze één voor één bij het beslag.
6. Klop opnieuw goed.
7. Doe de fijn gesneden kruiden erbij.
8. Eventueel nog een snufje zout en een scheutje olijfolie.
9. En nu kan je de pannenkoeken beginnen bakken...



NOTENSMULPAPERS

Dit heb je nodig:

- **30 gemalen hazelnoten** (= 50 gram gemalen hazelnoten) **(ofwel 50 gram gemalen kastanjes)**
- **evt. een handvol brandneteltopjes**
- **een snuifje zout**
- **1 ei**
- **6 gladgestreken soeplepels suiker (= 100 gram suiker)**
- **100 gram boter (op kamertemperatuur)**
- **20 gevulde soeplepels zelfrijzende bloem (= 200 gram zelfrijzende bloem)**
- **1 eetlepel honing**

Zo ga je te werk:

1. **Maal, hak of snijd de hazelnoten zo fijn als je zelf verkiest.**
2. **Vermeng de boter, suiker en honing tot een mooie gladde (homogene) massa.**
3. **Voeg nu de overige ingrediënten toe en kneed het mengsel tot een mooi samenhangend deeg.**
4. **Vervolgens vorm je met de handen kleine balletjes van het deeg.**
5. **Verwarm ondertussen de oven voor op 180 °C. Dit duurt een 10-tal minuutjes**

Eventueel kan je nog het volgende doen:

6. **Spoel de brandneteltopjes.**
7. **Snijd ze erg fijn!**
8. **Leg de brandneteltopjes in een soepbord.**
9. **Rol de balletjes (met een lepel) door de brandneteltopjes.)**
10. **Leg de balletjes met wat tussenruimte op een ingevette bakplaat.**
11. **Druk de balletjes een beetje plat tot mooie koekjes.**
12. **Zet de bakplaat in de oven en bak de koekjes ongeveer 15 minuutjes.**
13. **Haal de koekjes met een breed mes van de bakplaat en laat ze even afkoelen.**

VLIERBLOESEMCAKE

Dit heb je nodig:

- 120 g. zachte boter
- 6 gladgestreken soeplepels suiker (= 100 g. suiker)
- 12 gevulde soeplepels zelfrijzende bloem (= 120 g. zelfrijzende bloem)
- 2 eieren
- 4 grote vlierbloesemschermen

Zo ga je te werk:

1. Doe de malse boter in een kom en voeg er de suiker bij.
2. Klop tot een gladde massa.
3. Doe er de helft van de bloem en 1 heel ei bij.
4. Roer goed totdat alles vermengd is.
5. Doe er vervolgens de andere helft van de bloem en het tweede ei bij.
6. Roer opnieuw heel goed. Je krijgt zo een tamelijke 'platte' deeg.
7. Doe de afgeritste vlierbloesems in de deeg en roer goed.
8. Je hoeft de bloemetjes niet te spoelen. Je snijdt de bloemetjes van de steeltjes af. De steeltjes smaken wat bitter; we hebben ze dus niet nodig.
9. Verwarm de oven op 180°C voor. Dit duurt een 10- tal minuutjes.
10. Vet de cakevorm in en bestuif met wat bloem.
11. Doe de deeg in de cakevorm.
12. steek de cake in de oven en bak ze gedurende 60 min.

Met een grote vork kan je checken of de cake gebakken is. Prik erin en als er niets blijft aanhangen (de vork is droog), is de cake gebakken..



VLIERBLOESEMPUDDING (1)

Dit heb je nodig:

- $\frac{3}{4}$ liter melk (= 750 ml)
- 4 afgestreken soeplepels suiker (= 65 g. suiker) ófwel 12 klontjes suiker
- 1 zakje puddingpoeder (= 50 g)
- 2 vlierbloesemschermen
- beker heet water (= 250 ml)

Zo ga je te werk:

1. Kook het water. Laat 1 vlierbloesem scherm een 3-tal minuutjes trekken in het hete water. Nadien filter je de thee doorheen een zeef: de thee vang je op in de beker, de bloemetjes blijven achter in het vergiet.
2. Schep 10 soeplepels melk (= 1 kopje) uit de $\frac{3}{4}$ liter melk. Hierin meng je het zakje puddingpoeder totdat er geen klonters meer overblijven.
3. Voeg de suiker en de vlierbloesemthee bij de rest van de melk en breng het aan de kook.
4. Als de melk kookt, neem je de pan van het vuur. Je giet de opgeloste puddingpoeder in de hete melk. Je doet dit al roerend (zo komen er geen klonters in de pudding).
5. Laat het melkmengsel nog 1 minuutje doorkoken, terwijl je goed blijft roeren.
6. Giet de pudding in een grote schaal en laat afkoelen. Versier de pudding met de afgeritste vlierbloesembloempjes.

VLIERBLOESEMPUDDING (2)

Dit heb je nodig:

- 2 zakjes puddingpoeder
- 1 ½ liter melk
- 120 g suiker (= 10 afgestreken soeplepels)
- 4 à 5 vlierbloesemschermen
- eventueel hondsdrabbloemetjes ter versiering van de pudding.

Zo ga je te werk:

1. Schud de vlierbloesemschermpjes 'schoon' (niet spoelen, anders verkleuren de bloemetjes bruin). Knip alle bloemetjes van de steeltjes af.
2. Bloemetjes die uitgebloeid zijn, gooi je weg.
3. Schep 20 soeplepels melk af van de 1 ½ liter melk in een soepkommetje. Meng daarin de inhoud van de 2 zakjes puddingpoeder totdat er geen klonters overblijven.
4. Breng de rest van de melk met de vlierbloesembloemetjes aan de kook.
5. Neem de pan van het vuur. Giet – onder voortdurend roeren – de suiker en de 'melk-puddingpoeder-oplossing' erdoor.
6. Laat de bereiding nog 1 minuutje doorkoken, terwijl je blijft roeren.
7. Giet de pudding in schaalpjes of een grote kom.
8. Je kan de pudding verder versieren met hondsdrabbloemtjes.

WENTELTEEFJES

Dit heb je nodig:

- 10 sneetjes oud brood
- 2 à 3 eieren
- ½ kopje melk (50 cl melk)
- 2 afgestreken soeplepels bruine suiker
- een goede handvol kruiden: paardenbloemblad en/of paardenbloemhoofdjes, hondsdrif, duizendblad, weegbree,...
- eventueel een appel
- maïsolie

Zo ga je te werk:

1. Klop de eieren los met de melk en de suiker in een diep bord (of een brede kom).
2. Spoel de kruiden en snijd ze erg fijn. Meng ze onder de eieren.
3. Snijd de sneetjes brood schuin door, zodat je driehoekjes krijgt.
4. Verwarm een beetje maïsolie in de pan.
5. Dip de sneetjes brood langs beide kanten even - snel in en uit – in het eimengsel.
6. Bak het brood in de pan totdat je ze langs beiden zijden goudbruin zijn.
7. Strooi over het gebakken verloren brood nog wat fijngesnipperde kruiden.

Extra tips:

Rasp de appel en strooi ze over het verloren brood uit.

Neem de gele bloemblaadjes van de paardenbloem en versier zo de boterhammetjes.

Smeer de wentelteefjes in met wat honing; laat de suiker dan wel weg in het recept.

WILDE KRUIDENKWARK MET APPELTJES

Dit heb je nodig:

- 250 g kwark
- 1 grote appel
- 6 soeplepels honing
- een handvol kruiden: paardenbloemblad en/of paardenbloemhoofdjes, hondsdrif, duizendblad, weegbree,...

Zo ga je te werk:

1. Spoel de kruiden. Snijd de kruiden erg fijn.
2. Schil de appel. Snijd ze in kleine stukjes. Doe ze in een kom.
3. Roer de honing onder de appelstukjes.
4. Doe de kwark bij de honingappelstukjes. Voeg de fijngesneden kruiden erbij. Roer alles goed door elkaar.

VERSE ICE-TEA

Dit heb je nodig:

- 10 kleine vlierbloesemschermen
- 3 takjes citroenmelisse
- 5 blaadjes watermunt
- 1 citroen
- honing
- evt. enkele ijsblokjes
- 1 liter water

Zo ga je te werk:

1. Doe de vlierbloesemschermen, samen met de takjes citroenmelisse en de blaadjes munt in een theepot.
2. Het water in de waterkoker laat je koken.
3. Giet het kokend water over de vlierbloesem schermen.
4. Pers de citroenschijfjes boven de thee uit.
5. Laat de thee 5 minuten trekken.
6. Giet de thee door een zeefje in de kan.
7. Als de thee al wat gekoeld is, zoet je de thee - naar smaak – met honing. Roer goed!
8. Zet het drankje in koelkast en laat het heel koud worden.
9. Doe eventueel nog wat ijsblokjes en vlierbloemetjes erbij.



WILDE KRUIDENTHEE

Dit heb je nodig: Enkele van onderstaande kruiden:

- een handvol brandneteltopjes
(heeft een zuiverende werking op je lichaam)
- een handvol jonge dennenknopjes of –topjes
(zorgt voor een verkwikkend effect)
- een handvol duizendbladblaadjes
(heeft een bloedzuiverende werking)
- een handvol heidebloesems
(is ontsmettend en bloedzuiverend; goed voor de verkoudheid)
- een handvol watermuntblaadjes
(heeft een stimulerende werking op je lichaam)
- honing (om te zoeten)

Zo ga je te werk:

1. Spoel de kruiden.
2. Doe vervolgens 1 soort kruid in een thermos of theepot.
3. Laat water koken in de waterkoker.
4. Giet het heet water op deze kruiden.
5. Laat zo'n 3 à 5 minuten de thee trekken.
(Hoe langer je de kruiden laat trekken, hoe sterker de smaak.)
6. Desnoods zeef je nog de thee.
Zoet de thee met een beetje honing.

Hmm, proef nu al deze theeën na elkaar...

