



WARM UP ON CHILLY DAYS



5 WINTERSE WARME DRANKJES



Eenvoudige gezonde drankjes om lekker warm te worden na een sneeuwbal gevecht, om energie op te doen of heerlijk chill op de bank onder een dekentje.



www.undertheappletree.nl

Spicy Chocolademelk

Voor de meesten onder ons is chocolademelk het ultieme winterdrankje. Deze zelfgemaakte variant is een stuk minder zoet dan de kant en klare uit de winkel. En daarbij nog eens een heel stuk gezonder.

- 2 el [rauwe] Cacao poeder
- Melk of plantaardige melk [kokos of amandel zijn mijn favoriet]
- Speculaas kruiden of kaneel en kardemon
- [Bio of rauwe] Honing
- Stukje pure chocolade [garnering]

Bereidingswijze:

Verwarm een kop melk in een pannetje, voeg hier de cacao aan toe en klop met een garde tot de klontjes eruit zijn. Voeg de kruiden toe, roer door en schenk het uit in een mok. Voeg naar smaak de honing toe. Schaaf het stukje pure chocolade en garneer.

Maak er een feestje van!

Citroen-Honing Thee

Deze thee, die geen thee mag heten, is super eenvoudig te maken. Honing en citroen hebben beide vele gezondheidsvoordelen; van het boosten van je immuunsysteem tot het verzachten van de keel bij keelpijn.

- Citroen
- 1 tl honing [lokale bio of rauwe honing]

Bereidingswijze:

Schenk het sap van een halve citroen en de honing in een theeglas en vul aan met heet water.

Dit is een fijne start van de dag maar kan natuurlijk op ieder tijdstip.

Omdat ik deze thee regelmatig dronk in Oostenrijk, heeft het voor mij een absolute link met sneeuw, kou en wintersport.

Gember Thee

Gember is uitermate geschikt voor de winterse periode, omdat het naast dat het gezond, ook erg verwarmend is. Gember maakt je warm van binnenuit.

- 4 a 5 cm verse gember
- Halve sinaasappel
- Saté prikker
- Kaneel stokje

Bereidingswijze:

Neem het stuk gember. Je kunt het eventueel eerst schillen met een theelepeltje. Snij de gember in plakjes.

Prik de gember plakjes aan een satéprikker samen met de sinaasappel schijven en zet de prikker samen met het kaneel stokje in een groot theeglas. Schenk er heet water bij.

Na vijf a 10 minuten is het goed op smaak.

Matcha Latte

Het groene matcha poeder is van groene thee bladeren gemaakt. In Japan wordt matcha veel gedronken tijdens theeceremonies. Het groene 'power' poeder is rijk aan antioxidanten, heeft een reinigende werking en verhoogt je energie niveau.

- 1 tl Matcha poeder
- ½ kop Melk of plantaardige melk als kokosmelk of havermelk
- ½ kop Lauw water

Bereidingswijze:

Doe de theelepels matcha in een mok en voeg daar één eetlepel lauw water aan toe. Klop met een kleine garde of een origineel bamboe kloppertje tot een gladde massa. Voeg de rest van het water toe [gekookt maar nu lauw]. Verwarm de melk en klop het op. Giet het bij de matcha tot een mooie latte.

Warme Appelsap

Deze kruidenrijke warme appelsap is een waar feest. Zoet & spicy; zoet door de natuurlijke suikers in de appelsap en spicy door de mooie mix van kruiden.

- 1 liter bio troebel appelsap [4 personen]
- 4 kruidnagels
- 2 kaneel stokjes
- Stukje gember van 3 cm
- 1 steranijs
- 2 schijfjes sinaasappel

Bereidingswijze:

Doe de appelsap in een pan en voeg alle kruiden en de sinaasappelschijven toe. Verwarm het geheel, maar net niet aan de kook. Laat ongeveer 10 minuten trekken en pruttelen.

Zeef, voor het drinken, eerst de kruiden eruit.

Geniet van dit feestje Under the Appletree :-)

Laat de winter maar komen!