

Thee van verse blaadjes uit de tuin

In deze tijd van het jaar kun je heel goed thee zetten van verse kruiden uit de tuin.

Goudsbloem

Heb je goudsbloemen in de tuin staan, pluk er dan eens een paar en stop ze in de theepot. Gooi er kokend water over en laat het ongeveer 5 minuten trekken. Je drinkt een heerlijke thee, die ook nog eens gezond is. Goudsbloem is ontstekingsremmend.

Bloemblaadjes van de rozenbottel

Voor de bloemblaadjes van de rozenbottel geldt ook dat je ze met kokend water overgiet en ze 5 minuten laat trekken. Je krijgt een heerlijk geurende thee.

Venkel

Venkel is een kruid dat tegen darmkrampen helpt. Als je er thee van zet, smaakt het een beetje naar drop.

Munt

Munt kent bijna iedereen. Verse muntthee kun je tegenwoordig bijna overal kopen. De muntplant doet het ook uitstekend in je tuin of in een bak op het balkon als je geen tuin hebt. Je kunt er de hele zomer van oogsten voor een heerlijke frisse thee.

Citroenmelisse

Citroenmelisse is ook zo'n plant die je de hele zomer door kunt oogsten voor de thee. Ook deze plant doet het uitstekend in de tuin of op het balkon. Citroenmelisse is ontspannend.

Vlierbloesem

De vlierbloesemschermen is bij uitstek een plant waarvan je thee kunt maken. Pluk 2 of 3 bloemschermen en doe ze in een theepot. Gooi er kokend water overheen en laat het minimaal 5 minuten trekken. Een heerlijke thee die goed is tegen verkoudheid.