

Recept van de week

Recept nr.:	60	4 juni 2017
Categorie:	Verfrissend water	
Recept voor:	Water met een smaakje	



Ingrediënten:
 komkommerkruid
 citroenmelisse
 brandnetel
 appelmunt (wollige munt)
 citroen



Bloemen van het Komkommerkruid



Brandnetel



Appelmunt/Wollige munt



Citroenmelisse

Recept van de week



... Citroen erbij...



... In een waterkan...

Werkwijze:

Doe alle ingrediënten in een waterkan en laat hier koud stromend water bij lopen.

De ingrediënten kun je een aantal uren tot een dag in de waterkan laten zitten en er steeds water bijvullen.

Weet wel dat deze ingrediënten ook helpen het water te zuiveren en de smaak zwakt af omdat deze aan het water is afgegeven.

Na gebruik leeg je de inhoud van de kan op de composthoop en niets meer hergebruiken.

Doe je dat wel dan neem je in één keer alle wellicht opgenomen onwelkome stoffen op.

Van basilicum is bijvoorbeeld bekend dat deze plant fluor neutraliseert in water, leuk om te weten.

Maar water dat op deze wijze gepresenteerd wordt is altijd succesvol, ook voor grote groepen.

Denk ook eens aan kinderfeestjes of pauzes tijdens sportevenementen.

Anneke Bleeker

www.project7-blad.nl

Recept van de week

