

THEE STERANIJS CITROENVERBENA



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 liter kokend water
- gedroogde citroenverbena (= verveine of ijzerkruid)
- 2 sterren steranijs

Bereidingswijze:

- Je kunt de hele zomer en herfstblaadjes oogsten van de verbenaplant.
- Je kan ook een takje van de verbenaplant omgekeerd in een droge ruimte hangen gedurende enkele weken. Eens ze droog zijn kan je ze gemakkelijk van de tak plukken en bewaren in een gesloten pot of doos.
- Doe in een theepot een eetlepel gedroogde citroenverbena en 2 sterren steranijs.
- Giet er kokend water over en laat het geheel gedurende 5 minuten trekken en je thee is klaar om uit te schenken.