

Kruidenthee

De kruiden van deze thee worden ook wel ijzerhard, ijzerkruid of citroenverbena genoemd.

Volle en frisse, citrusachtige smaak met een mooie finesse.

Geur van de verveine thee : geur van citrus.

Thee van ijzerkruid is niet alleen lekker. Het is bekend met enorme gezondheidsvoordelen:

- verbetert de stemming, werkt niet alleen bij slapeloosheid maar dit zenuwversterkend kruid kan eveneens angst, stress, zenuwen en bepaalde vormen van depressie verminderen
- helpt bij artrose,
- zorgt voor herstel na ziekte
- verbetert de spijsvertering, werkt tegen krampen, helpt bij winderigheid.
- galproblemen.

Hummus van witte bonen

- witte bonen weken en koken, afgekoeld en geheel mixen en mengen met
- verse rucola en zomerpostelein
- kruiden: peper, zout, knoflook, komijn/karwij
- olijfolie, verse citroen, sesampasta of tahin

Passend op brood en als saus bij spaghetti enzo

Paté van wortelpeterselie, boekweit en walnoten

- wortelpeterselie fijn hakken (loof en wortel)
 - boekweit geroosterd en kort gekookt
 - kruiden: verse knoflook, venkelzaadjes, mosterdzaadjes, peper en zout, paddestoel kruid
 - blik zwarte bonen (kan ook zonder)
 - geklopte eieren met haverroom mengen en onder het geheel mengen
 - afwerken met zwitsers strooikaas (gemalen kaas met alpenkruiden)
 - in de oven ongeveer 30 min op 180 graden
- Kan koud of warme genoten worden!

Pittige mix van wortel, paarse rammenas en hokkaido pompoen

- groenten stomen, inclusief gember, verse knoflook
- kruiden: mosterdzaadjes, fenegriek, kurkuma of geelwortel, peper en zout
- mosterdsla, gedroogde zeewier
- het geheel met de staafmixer fijn maken
- griekse yoghurt en pompoenpitolie of andere olie als afwerking

pittig gerecht, warm of koud, de paarse rammenas spreekt zich uit in smaak, karakter en medicinale werking

op de gezondheid van
iedereen!!!!

EEN BETERE WERELD
BEGINT IN JE TUIN!!!!

