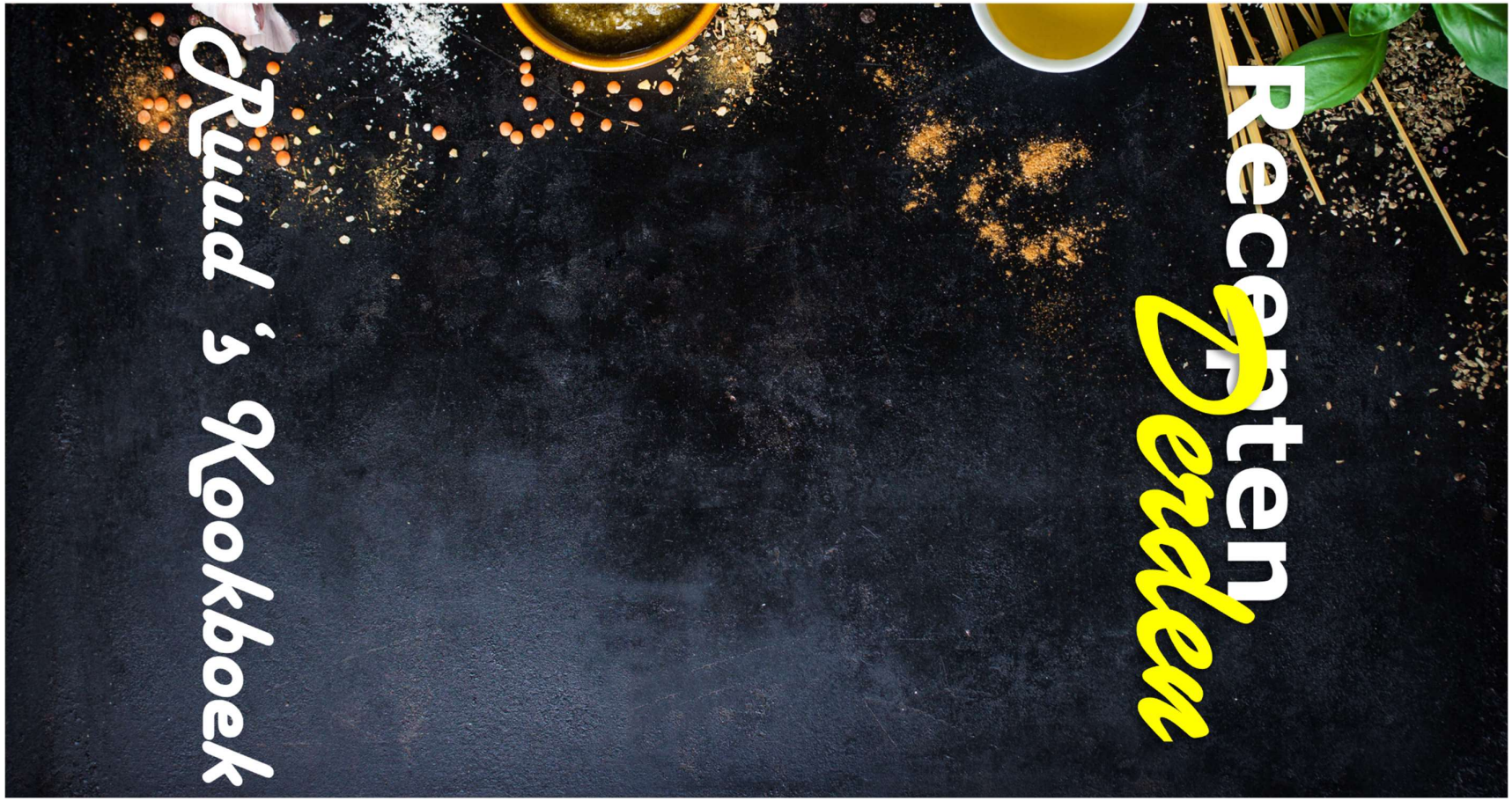


16 warme theerecepten voor in het najaar

(Florum.nl, Peter Mecklenfeld)



Peter Mecklenfeld

27 oktober 2017 in Actualiteit

22 min. leestijd

16 warme theerecepten voor in het najaar

Voor iedereen die ook zo gek is op thee! Wist je dat thee gezond is voor de lijn? Je raadt het waarschijnlijk al maar ik ben zelf gek op thee. Het leuke aan het drankje is dat je het ook zelf kunt maken met verse kruiden, van heldere thee tot heerlijke latte thee. In de supermarkt vinden we verschillende soorten thee in zakjes maar zelf maken is nog leuker. Onderstaand een aantal recepten zodat je lekker met een kopje thee op de bank kunt hangen.

Wist je dat een goede kop thee niet vanzelf sprekend is, als het theewater te koud is dan heeft de thee minder smaak. Voor zwarte thee heeft het water een temperatuur van minstens 90 graden nodig.

1. Gember Citroen Thee

Het eerste recept is redelijk bekend en drinken de meeste mensen als ze willen afvallen. Verse gember is ontzettend gezond en heeft een anti virale werking. De gember komt van de

en gaat griep tegen. Als je de gember in de winkel koopt, let er dan op dat de knollen niet zijn uitgedroogd. Met de onderstaand ingrediënten maak je zelf een kopje gember citroen thee.

Je hebt nodig voor 1 kop thee:

- Verse geraspte gember
- Verse citroen
- Stokje kaneel
- 2 theelepeltjes honing
- 240 ml water

Doe het water in de waterkoker, was in de tussentijd de gember en schil deze. Snijd de gember in stukken en doe de gember in een theeglas. Snijd de citroen in schijfjes en doe hier ongeveer twee van in een theeglas. Doe daarna het stokje kaneel in de thee en dan een eetlepeltje verse honing. Je kunt het water ook in een pan doen met alle ingrediënten en dit langzaam aan de kook brengen. Het voordeel hiervan is dat de kruiden goed door elkaar heen mengen zodat de thee nog lekkerder zal smaken.



Bron Afbeelding

Maak zelf je heerlijke latte thee, het is makkelijker dan je zou denken. Zwarte thee is redelijk populair en komt van de plant Camellia Sinensis. De thee is gezond en is kenmerkend door de iets sterkere smaak. Zwarte thee bevat vitamines en is goed voor de huid, haar en het immuunsysteem. Het meest gezond is om de thee te drinken zonder suiker maar dat vind niet iedereen even lekker. Voor het maken van de latte heb je onderstaand ingrediënten nodig.

Je hebt nodig:

- 2 theelepels zwarte thee (verse of theezakjes)
- 4 theelepeltjes rozensiroop (rozenextract kan ook)
- 65 gram suiker
- 240 ml volle melk

Voor dit recept kun je ook gewoon een waterkoker gebruiken, doe het water in melkkoker en zet deze aan. Pak een sauspannetje en doe hier de 240 ml volle melk in. Het is ook mogelijk om verschillende soorten melk te gebruiken zoals sojamelk, amandelmelk of geitenmelk. Voeg hier de suiker aan toe en verwarm op het vuur. Laat de melk niet koken, als de melk warm is haal de pan van het vuur en klop met een melkopschuimer de melk. Voeg nu de theelepeltjes siroop toe. Pak een theeglas en doe het water van de waterkoker erin. Doe een theezakje zwarte thee in het water en laat dit langzaam intrekken. Schep daarna met een lepel de melk in de mok en klaar is de latte.



Bron Afbeelding

3. Green Tea Latte

superfood en is heel erg gezond. De matcha komt van de Camellia Sinensis plant en komt uit China. Matcha zit vol met antioxidanten en helpt tegen het bestrijden van bacteriën, virussen en schimmels. Matcha is een Japanse groene thee die vermalen is tot poeder. De theeplantages voor de matcha zien er anders uit dan de gewone theevelden. De matcha plantages worden namelijk voor de oogst afgedekt zodat de planten minder zonlicht krijgen. De matcha werd vroeger alleen gedronken door de elite, de Chinezen brachten deze thee aan keizers. De matcha is populair in Japan en maakt deel uit van de Japanse cultuur. Er zijn echter wel verschillende kwaliteiten van matcha, de hoogste kwaliteit is lastig te produceren. De matcha kun je ook gebruiken om andere gerechten mee te bereiden zoals smoothies, snacks en gebak.

Je hebt nodig voor 1 persoon:

- 180 ml melk
- 240 ml water
- 1 theelepel matcha groene thee poeder
- Vanille siroop of extract

Breng water aan de kook, doe hier een theelepel matcha groene theepoeder bij. Doe daarna wat suiker en vanille siroop of extract erbij. Verwarm de melk en schuim op met een melkopschuimer en doe dit bij de rest van de thee. Serveren en genieten!



Bron Afbeelding

De Chai tea wordt meestal in de winter gedronken. Van oorsprong is de Chai tea een Indiase thee maar wordt ook erg veel in andere landen gedronken. Als je van een pittige thee houdt met een zoete smaak zal de chai tea zeker in de smaak vallen. Naast dat de thee erg lekker is zijn de kruiden ook nog eens gezond.

Je hebt nodig voor 1 persoon:

- Vanille extract
- Bruine suiker
- Hazelnoot siroop
- 2 theelepels zwarte thee of 2 theezakjes earl grey
- Snufje kardemom
- Theelepeltje kaneel
- 1 kruidnagel
- Theelepeltje gedroogde gemberpoeder of geraspte verse gember
- 1 peperkorrel gemalen
- 240 ml melk of amandelmelk
- 1 theelepel honing
- Een theefilter

Doe de melk in de pan en zet deze op het vuur. Doe vervolgens alle kruiden in een theefilter, deze kun je kopen bij een biologische winkel of kookwinkel. Doe de kaneel, kruidnagel, peperkorrels, kardemom, gemberpoeder en de thee in de theefilter en doe deze in de melk. Laat de kruiden in de theefilter mengen met de melk voor ongeveer vijf minuten. Haal de filter uit de melk en giet de melk met de chai kruiden in een theemok. Voeg nog een beetje suiker of honing erbij voor extra smaak en je chai tea latte is klaar.



Bron Afbeelding

5. Citroenthee

Citroenen hebben veel gezondheidsvoordelen, bijna iedereen zet wel eens een kopje citroenthee bij verkoudheid of griep. Citroenen zijn rijk aan vitamine C, antioxidanten en hebben een antibacteriële werking. Nog een voordeel van de citroen is dat het zorgt voor een stralende huid, maar dan dien je regelmatig citroenthee te drinken. Naast thee kun je ook een vleugje citroen verwerken in salades of in hete chutney met pepers.

Je hebt nodig voor 1 persoon:

- Suiker of honing
- Citroen
- Theezakje Earl Grey
- 240 ml water

Het maken van citroenthee is niet moeilijk de meest mensen zullen beginnen met het persen van wat citroensap. Zelf kies ik ervoor om een theepot of pan te gebruiken. Vul de pan met water en zet deze op het vuur, snijd van de citroen een aantal schijfjes en doe deze in de pan. Doe daarna wat scheppen suiker of een flinke schep honing in de pan. Haal de thee van het vuur en laat het afkoelen giet het in een glas. Doe daarna het water weer terug in de pan, laat het



6. Latte Lavendel

In één van mijn vorige artikelen hebben jullie kunnen lezen dat lavendel erg gezond is. Een latte van lavendel zul je niet snel in de winkel vinden. Het is super leuk om de latte thuis zelf te maken. Om de latte te maken heb je onderstaand de volgende ingrediënten nodig.

Je hebt nodig voor 1 persoon:

- Paar takjes verse lavendel
- 120 ml amandelmelk
- 1 eetlepel Ahornsiroop
- puntje van een theelepel vanille-extract
- Melkopschuimer
- 120 ml wateK
- 2 theezakjes earl grey thee

Doe de amandelmelk in de kookpan, doe ook wat water erbij en de theezakjes earl grey. Laat dit 2 tot 4 minuten intrekken. Laat dit langzaam warm worden maar zorg dat het absoluut niet gaat koken. Als de thee warm is haal deze van het vuur en doe in een theehouder de verse lavendel. Roer met de theehouder door de melk zodat de smaak van de lavendel in de thee trekt. Haal de theehouder eruit en doe een eetlepel Ahornsiroop bij de thee en vanille siroop of extract bij de thee. In plaats van de theehouder kun je ook een theefilter gebruiken. Schuim nu de melk op met een melkopschuimer. Zet een bakje koffie of espresso en doe de melk erbij. Je zou dit recept ook kunnen proberen met chocolademelk en dan de opgeschuimde melk eraan toevoegen. Serveren en de latte met lavendelsmaak is klaar.

7. Latte Kamille

Kamille is een kruid en komt van de plant uit de composietenfamilie. De soort groeit bijna overal in Europa. De kamille kan ongeveer 40 cm hoog worden, en heeft een redelijke sterke geur. Kamillethee wordt vaak gebruikt en zou helpen tegen maag- en darmklachten. Om de thee zelf te maken heb je onderstaand ingrediënten nodig.

Je hebt nodig voor 1 persoon:

- Kamille
- 120 ml water
- 120 ml melk (dit kan melk naar eigen keuze zijn)

Doe het water, de suiker in en kleine kookpan. Zet de pan op laag vuur en laat het water koken, doe daarna twee theelepels van de siroop erbij. Doe wat verse Camille thee bij het water en laat dit 10 minuten intrekken. Pak een zeef voor de thee en haal de verse Camille er weer uit. Je kunt ook voor het gemak en theefilter gebruiken. Verwarm tussendoor wat melk dit kan zowel met een steelpan of in een magnetron. Verwarm de melk en laat de melk wat opschuimen met een melkopschuimer. Schep het schuim bij de thee.



Bron Afbeelding

Dit recept is echt iets voor de feestdagen. Maak je vrienden en kennissen blij of je geliefde met het maken van de pepermunt mocha latte. De pepermunt (Mentha Piperita) is familie van de lipbloemfamilie en is ontstaan uit een kruising. De plant is voor het eerst ontdekt in de zeventiende eeuw in Engeland. Pepermunt is erg goed voor de spijsvertering, verkoudheid, huidirritaties, een slechte adem en hoofdpijn. Voor het maken van de latte, haal onderstaand ingrediënten snel in huis.

Je het nodig voor 1 persoon:

- Koffie
- amandelmelk of sojamelk
- donkere chocolade chips
- 1-2 druppels pure pepermunt extract
- Blaadjes pepermunt
- Soja of kokos slagroom (je kunt ook de gewone slagroom gebruiken)

Doe de koffie in het koffiezetapparaat. Verwarm de amandelmelk in een pan en laat dit niet koken. Doe de chocolade chips in een sauspan laat dit smelten en meng dit samen met de koffie. Doe de pepermuntblaadjes, chocolade meng het allemaal door elkaar en doe de melk erbij. De melk kun je nog opschuimen en er als laatste bij toevoegen. Doe als garnering een beetje cacao poeder over het melkschuim heen of wat snoep.



Bron Afbeelding

9. Maroc Munt thee

Verse muntthee is ontzettend gezond en wordt vooral gedronken in het noorden van Afrika. Ook in Arabische landen is de thee populair. De munt kun je kopen bij de groenteboer. Munt heeft vele gezonde eigenschappen zo is er aangetoond dat je een beter geheugen zou kunnen krijgen. De munt is goed voor de spijsvertering, helpt tegen misselijkheid en stilt de honger. Daarnaast helpt een kopje muntthee ook tegen de stress, verkoudheid en nog een groot voordeel is dat het geen cafeïne bevat. Muntthee is een goed alternatief voor koffie en past bijna binnen in elk dieet.

Je hebt nodig voor 4 personen:

- Groene thee korrels
- Bosje muntbladeren
- 800-900 ml Water
- Suiker

Voeg water in de pot of in de pan en breng dit aan de kook. Doe dan twee grote eetlepels groene thee korrels in het water. Laat dit koken en giet het vervolgens in een glas. Laat de thee even

10. Hibiscus Gember latte

Hibiscus is een tropische bloem met veel gezondheidsvoordelen. De plant komt van oorsprong uit het mediterrane gebied en er bestaan zo'n 200 soorten. De bloemen hebben een hoog vitamine-C gehalte en is ideaal om in de herfst en winter gedronken te worden. Hibiscusthee wordt ook toegepast bij het bestrijden van een hoge bloeddruk en cholesterol. Let op, voor vrouwen die zwanger zijn dan kun je beter hibiscusthee niet drinken.

Je hebt nodig voor 1 persoon:

- Versnipperde gember
- groen theezakje
- warm water
- ongezoete amandelmelk
- 1 eetlepel honing

Doe de gember, groene thee, hibiscus en water in een theepot of kookpan. Het theezakje kun je na 4 minuten uit de pot of pan halen. Laat de kruiden ongeveer 15 tot 20 minuten samen koken. Verwarm de melk en klop de melk met een melkopschuimer. Doe de melk bij de thee samen met wat honing. Het mooie van de latte is door de hibiscus kan de thee een beetje roze kleuren.



Bron Afbeelding

11. Kokos Zwarte Thee Latte

De latte met kokos is rijk aan smaak, heerlijk voor na een drukke werkweek. Kokos of kokosmelk is redelijk gezond maar bevat wel veel vet. Kokosmelk wordt veel gedronken in de Filipijnen en het Caribisch gebied. Kokosmelk bevat veel vitamines zoals C, E en B. Daarnaast bevat kokosmelk ook mineralen zoals magnesium, kalium, fosfor en ijzer. Kokosmelk bevat wel redelijk veel vet maar de vetten zijn niet slecht en zullen niet voor verstoppingen zorgen zoals andere vetten. De kokosmelk is een gezond alternatief voor koemelk. Voor het maken van de latte heb je onderstaand ingrediënten nodig.

Je hebt nodig voor 2 personen:

- 240 ml heet water
- 2-3 theezakjes earl grey
- 3 rozen extract, siroop
- Rozenblaadjes voor het koken
- 240 ml kokosmelk
- Ruwe honing
- Vanille poeder

rozenblaadjes en sluit de dop van de theekan. Pak een kookpan en doe hier de kokosmelk in, voeg de honing eraan toe. Laat de melk warm worden en haal als deze warm is van het vuur. Verdeel de thee over de theekopjes en doe ook de verwarmde kokosmelk erbij. De melk kun je ook eerst opschuimen en dan erbij scheppen. Doe de vanille siroop en honing nog bij de thee.



Bron Afbeelding

12. Pompoen Spicy Latte

espresso. De latte komt oorspronkelijk uit Italië. De latte kun je ook café latte, café au lait noemen. De melk die gebruikt wordt voor een latte verschilt, er wordt niet alleen koemelk gebruikt maar ook sojamelk, havermoutmelk of amandelmelk. Al vanaf de 17e eeuw wordt latte gedronken in Europa. Een latte wordt vaak vergeleken met een cappuccino maar hier zit toch een groot verschil in. Mix je eigen

pompoen spicy latte met onderstaand ingrediënten.

Je hebt nodig voor twee personen:

- 480 ml melk
- 2 eetlepels pompoen puree
- 1 – 3 eetlepels suiker
- 1 theelepeltje vanille extract of siroop
- ½ theelepeltje pompoen spice kruiden
- 120 ml sterke koffie (espresso)
- Slagroom

Doe de melk, pompoenpuree, suiker in een sauspannetje en verwarm op het vuur. Roer af en toe door de pan en laat de melk niet koken. Als de melk warm is haal deze van het vuur en doe hier de vanille, pompoen spice kruiden bij. Doe de koffie in een theemok en giet daarna de melk met de suiker, vanille eraan toe. Als laatste kun je nog slagroom bij de latte doen.



Bron Afbeelding

Appelthee wordt veel gedronken in Turkije. Dit recept is een beetje pittig maar heerlijk voor de koude dagen. De appelthee is eigenlijk geen echte thee maar wel super gezond. In dit recept kun je appelsap gebruiken maar ook water met stukjes appel. Dit recept is een andere versie van de traditionele appelthee maar een spicey variant. De traditionele appelthee bevat alleen appels, sinaasappel, kaneel, kruidnagels en honing. Je kunt er zelf voor kiezen om de thee warm te drinken of koud. Onderstaand de ingrediënten die je nodig hebt voor de spicy variant die ideaal is voor het najaar.

Je hebt nodig voor 2 personen: ‘

- 480 ml appelsap
- Scheutje water
- Suiker
- 5 kruidnagels
- 4 kaneelstokjes
- 4 kardemom
- 2 Chinese anijs ster
- Stukje verse gember
- Scheutje citroensap
- Sinaasappel schijfje

Doe alle ingrediënten appelsap, water, kruidnagel, gember in een kookpan. Laat het verwarmen en niet koken, doe de laatste vijf minuten de schijfjes sinaasappel erbij. Haal de pan van het vuur en serveer. Kunt er ook een latte van maken door nog een beetje melk te verwarmen en op te schuimen.



Bron Afbeelding

De salie is een kruid en behoord tot de lipbloemenfamilie. Salie is een kruid dat veel in de keuken wordt gebruikt voor vele gerechten maar je kunt er ook thee van zetten. In de middeleeuwen werd salie al veel gebruikt tegen allerlei kwaaltjes.

De salie heeft een zonnige standplaats nodig en de grond dient rijk te zijn aan kalk. Het is makkelijk om salie te kweken en de plant groeit erg makkelijk. De salie kun je het beste in maart zaaien en het liefst onder glas. Voor het maken van saliethee heb je de volgende ingrediënten nodig.

Je hebt nodig voor 1 kop thee:

- Verse salie bladeren
- 240 ml water
- Honing of agave siroop

Pak een pan en voeg hier water aan toe. Was de salie bladeren goed en doe deze in het water. Je kunt nog een theezakje earl grey toevoegen als dit je voorkeur heeft. Zet het water op het vuur, breng het water aan de kook. Laat de bladeren goed intrekken zodat de thee voldoende smaak bevat. Haal de pan van het vuur en schenk in een theeglas, voeg nog wat suiker of honing aan de thee toe.



Bron Afbeelding

15. Citroengras en Gember Thee

Deze combinatie geeft je een gezonde boost. Thee met citroengras wordt veel gedronken in verschillende landen van Azië. Citroengras kennen we meer om te gebruiken in gerechten en Thaise soepen of curry's. Citroengras is een grassoort en is absoluut geen familie van de citroen. Citroengras is ook een bekend kruid in Afrikaanse of Surinaamse keuken. Citroengras is goed voor de gezondheid en gaat verschillende bacteriën en virussen tegen. Voor het maken van de thee heb je onderstaand ingrediënten nodig.

Je hebt nodig voor 2 personen:

- 6 takjes citroengras
- verse gember
- verse kamille
- 480 ml water
- honing .

Pak een kookpan en doe het water, verse gember, kruiden in de pan. Zet de pan op het vuur of op een elektrisch fornuis en laat dit koken. Zorg dat alle kruiden ongeveer vijftien minuten

te geven door Chinese Bruine suiker te gebruiken.



Bron Afbeelding

16. Cranberry Thee

Een zelfgemaakte cranberry thee heeft nog meer smaak. Daarnaast zijn cranberries ontzettend gezond, ze bevatten veel vitamine C en zou blaasontsteking tegengaan. De cranberry is echt een kleine vitaminebom want ze bevat ook Vitamine E, B1, B2, B5, B6, B11 en K. Ook bevat de cranberry veel mineralen zoals koper, ijzer, kalium, calcium, magnesium, fosfor en zink. Voor ons vrouwen is de cranberry extra gezond vooral net voor de menstruatie.

De cranberry is ook bekend onder de volgende namen: de lepeltjesheide, grote veenbes, moerasbes of Amerikaanse veenbes en is een plant uit de heidefamilie. De cranberry groeit goed op een wat zuurdere grond zoals heide, veen en bossen. De cranberry wordt ook weleens verward met de veenbes. Om zelf verse cranberry thee te maken heb je nodig.

Je hebt nodig:

- Theezakje earl grey
- 480 ml Water
- Handje cranberries

- Citroensap
- Kruidnagel
- 2 kaneelstokjes

Doe in een kookpan water, de cranberries, sinaasappelsap, kruidnagel en een beetje citroensap. Verwarm het water en laat dit koken op laag vuur. Zeef de thee bij het inschenken, serveren in grote theemokken.



Bron Afbeelding





Over de schrijver

Peter Mecklenfeld

Aangenaam. Mijn naam is Peter Mecklenfeld en ik ben initiatiefnemer van tuin inspiratieplatform florum.nl. Het is mijn missie om bezoekers die zich online oriënteren voor hun tuin de best mogelijke informatie en inspiratie aan te bieden. Ik ben zelf ruim 15 jaar werkzaam in de groene sector en sinds 2009 eigenaar van een hoveniersbedrijf (Mecklenfeld Tuinen) en tuinontwerp studio (Studio Florum). Ik werk samen met een specialistisch team om onze klanten te verrassen met prachtige ontwerpen en ambachtelijk vakmanschap op gebied van tuinaanleg, renovatie en professioneel onderhoud.

Website



Tuintrends 2021, en waarom deze wél relevant zijn…



Eigen tuinontwerp maken? 5 tips voor het maken van een eigen ontwerp



Tuinontwerper gezocht: hoe vind je een goede tuinontwerper?



3D Tuinontwerp zelf maken: 27 voorbeelden om je te inspireren

Reactie plaatsen



vergeet het gratis inspiratiepakket niet...

Een nieuw tuinplan begint met inspiratie en goede ideeën. Maar daarnaast is het extreem belangrijk dat je op de hoogte bent van een aantal belangrijke aspecten die betrekking hebben op het maken van tuinplannen en voorbereiden van een tuinontwerp + de uiteindelijke aanleg. Met dit gratis inspiratiepakket ben je verzekerd dat jij **de 9 meest gemaakte tuinontwerp fouten** gaat voorkomen en krijg je exclusief toegang tot liefst 80 uitgelichte ideeën voor in de tuin. Als kers op de taart

Meer tuininspiratie?

Zoeken op onderwerp..

Wij hebben inmiddels meer dan 600 tuin artikelen in ons archief!

- Actualiteit
- Interieur tips
- Tuininspiratie
- Kamerplanten
- Tuinstijlen
- Beplantingsplan
- Tuininrichting
- Tuinverlichting

Robotmaaiers

Beregening

Tuinmeubels

Terrasoverkappingen

Vijvers

Zwembaden

Zwemvijver

Tuinideeën

Tuin stijlen

Tuinieren

Tuinontwerp

Tuintips

Tuintrends en ontwikkelingen

Tuinaanleg

Gazon onderhoud

Tuininspiratie

Nieuws

Voorbeeld tuinen

Terrasoverkappingen

Tuinonderhoud

Tuintips

Navigatie:

Ebooks & Downloads

Blog

Diensten

Privacy statement

Contact

Contactinformatie:

Florum BV

Dorpsstraat 49

7694 AB Kloosterhaar

info@florum.nl

KvK nummer: 70337527

Floramix

Floradesk


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl