

ONDER <sup>T</sup>BOVEN  
E

# MINIMARIETEА

RECEPTEN VOOR ICETEА



WAT IS

# MiniMarieTea?

MiniMarieTea is hartverwarmende, ongezoete, natuurlijke, biologische infusie van hoge kwaliteit in XL-builtjes.

Ook heerlijk als verfrissende icetea bij warm zomerweer. Het water neemt de mooie kleur van de kruiden over; een klein beetje magie dus.

Vrij van kleurstoffen, toegevoegde smaakstoffen, suiker, cafeïne of theïne. 100% biologisch. Voor 0 tot 99j.

Ook de theebuiltjes zijn 100% natuurlijk, GMO-vrij van maïs en composteerbaar.

- MARIE RED: hibiscus citroengras rozenbottel
- MARIE GOLD: linde appel citroen
- MARIE GREEN: pepermint Marokkaanse munt
- MARIE BLUE: kamille kaasjeskruid citroenverbena
- MARIE BROWN: rooibos honeybush kaneel



# MARIE RED

rozenbottel citroengras hibiscus



## Bereiding

- Maak met een scherp mes enkele inkepingen in het citroengras en snijd de aardbeien in halfjes.
- Breng 250 ml water aan de kook en voeg de builtjes toe. Laat 20 minuten intrekken. Verwijder nadien de builtjes en laat de thee afkoelen.
- Giet de thee over in een glazen drankdispenser en voeg 750 ml koud water toe.
- Vul aan met ijs, citroengras, aardbeien en verse munt.

### Ingrediënten voor 1 liter icetea:

- 2 builtjes Marie Red
- 1 liter water
- 5 stengels citroengras
- 5 aardbeien
- verse munt
- ijsblokjes





# MARIE GOLD

## linde appel citroen met gember



### Bereiding

- Verwijder voorzichtig de papier labels van de theebuiltjes.
- Breng het water aan de kook en voeg de thee, gember en kaneel toe. Laat het geheel 5 à 10 minuten zachtjes koken. Haal de pot van het vuur en laat alles nog 2 minuten intrekken.
- Vul elk kopje met een schijfje appel en citroen en vul aan met de hete thee.
- Voeg indien gewenst nog een lepeltje rauwe honing toe.

### Ingrediënten voor 4 kopjes thee:

- 2 builtjes Marie Gold
- 1 liter water
- 4 appelschijfjes
- 4 citroenschijfjes
- 1 stukje gember
- 1 kaneelstokje
- 1 theelepeltje rauwe honing per persoon (optioneel)



# MARIE GREEN

## Marokkaanse munt



## Bereiding

- Breng 250 ml water aan de kook en voeg het builtje toe. Laat 10 minuten intrekken., Verwijder nadien het builtje en laat de thee afkoelen.
- Giet de thee over in een glazen drankdispenser en voeg 750 ml koud water toe.
- Vul aan met ijs, citroen- en limoenschijfjes en verse munt.

Tip: Gebruik biologische citroenen en limoenen. Deze zijn niet bewerkt met wax of andere stoffen en dus helemaal veilig om zo met schil aan de ijsthee toe te voegen!

### Ingrediënten voor 1 liter icetea:

- 1 builtje Marie Green
- 1 liter water
- 1 citroen in schijfjes
- 2 limoenen in schijfjes
- verse munt
- ijsblokjes





# MARIE GREEN

## Marokkaanse munt en citroen



### Bereiding

- Doe het kokende water met de bovenstaande ingrediënten in een kom en laat alles ongeveer 20 minuten trekken. Verwijder vervolgens de theezakjes, munt en citroen uit de kom.
- Knijp het resterende sap uit de citroen.
- Laat het geheel afkoelen en schenk het over in een fles of karaf. Zet in de koelkast totdat het ijskoud is.
- Even schudden of roeren voor het serveren. De honing zakt een beetje naar de bodem als het lang staat.
- Serveer met veel ijsklontjes en een schijfje citroen.

### Ingrediënten voor 1 liter icetea:

- 2 builtjes Marie Green
- 1 liter water
- 1 koffielepel rauwe honing (optioneel)
- 1/2 citroen
- verse munt



# MARIE BLUE

kamille citroenverbena lavendel



## Bereiding

- Breng 250 ml water aan de kook en voeg de builtjes aan het water toe. Laat 15 minuten intrekken. Verwijder nadien de builtjes en laat de thee afkoelen.
- Giet de thee over in een glazen drankdispenser en voeg 750 ml koud water toe.
- Vul aan met ijs en werk af met lavendel.

### Ingrediënten voor 1 liter icetea:

- 2 builtjes Marie Blue
- 1 liter water
- lavendel (vers of gedroogd)
- ijsblokjes



# MARIE BLUE

kamille citroenverbena gember



## Bereiding

- Breng het water aan de kook. Voeg de honing, gember, citroensap, thee en citroenschil toe en laat 30 minuten trekken.
- Giet het mengsel door een zeef en laat de thee volledig afkoelen in de koelkast.
- Serveer over ijs en garneer met enkele citroenschijfjes, citroengras en verse munt.
- Voeg voor wat extra pit nog enkele schijfjes gember toe.

### Ingrediënten voor 1 liter icetea:

- 2 builtjes Marie Blue
- 1 liter water
- 1 koffielepel rauwe honing (optioneel)
- 1/2 eetlepel geraspte gember
- 2 stengels citroengras
- 1 eetlepel versgeperst citroensap
- 1 citroenschil
- citroenschijfjes
- ijsblokjes





# MARIE BROWN

## rooibos kaneel



## Bereiding

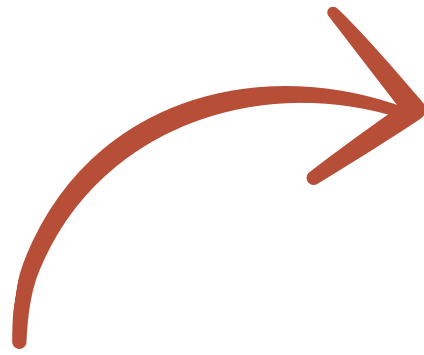
- Snijd de sinaasappels in schijfjes.
- Breng 500 ml water aan de kook en voeg het builtje aan het water toe. Laat 10 minuten intrekken. Verwijder nadien het builtje en laat de thee afkoelen.
- Giet de thee over in een glazen drankdispenser en voeg 500 ml koud water toe.
- Vul aan met ijs, sinaasappelschijfjes en de kaneelstokjes.

Tip: Gebruik biologische sinaasappels. Deze zijn niet bewerkt met wax of andere stoffen en dus ook helemaal veilig om zo met schil aan de ijsthee toe te voegen!

### Ingrediënten voor 1 liter icetea:

- 1 builtje Marie Brown
- 1 liter water
- 2 sinaasappels
- 3 kaneelstokjes
- ijsblokjes





SCAN ME



De allereerste écht gezonde drank  
100% natuurlijke kruideninfusies  
Werkt ook in koud water



SILVIA KERCKHOF

ONDER  BOVEN

INTEGRATIEVE PSYCHOTHERAPIE  
ORTHOMOLECULAIRE VOEDINGSCOACHING

Herenweg 16  
8300 Knokke-Heist  
+32 475 20 37 13  
info@silviakerckhof.be  
www.silviakerckhof.be