

# badpralines

## INGREDIËNTEN

1 el kruidenmengeling naar keuze  
(ik gebruik hiervoor graag een combinatie van rooibos,  
kamille, citroenmelisse, rozenblaadjes en lavendel)

160 g rauwe sheaboter

3 druppeltjes essentiële olie van lavendel of rozen  
(opgelet: die is enorm duur)

een siliconen mal voor minigebakjes of pralines die je enkel  
gebruikt om badpralines te maken

## BEREIDING

Laat de sheaboter smelten au bain-marie.

Meng de thee zeer goed met de boter.

Druppel de olie in het mengsel en roer goed.

Verdeel het mengsel over de siliconen mal en  
laat zeker een nacht uitharden.

### TIP...

Sheaboter vind je bij de drogist. Je  
kan daarvoor ook rauwe cacaoboter  
gebruiken. Let op: die is niet eetbaar.

## HARTVERWARMENDE THEESOEP

Thee is zo veel meer dan de op een na meest gedronken drank ter wereld. Thee is ook heel dankbaar in gerechten. Vaak maak ik ingelegde, gebruikte theeblaadjes. Die zijn een ware delicatessie in Birma en komen heerlijk tot hun recht in slaatjes of in een wokgerecht. Maar als we het hebben over een moment van genieten, een moment van ons lichaam graag zien, dat is dat toch wel door het te voeden met een vitaminebom. Een van de grootste en meest gezonde vitaminebommetjes die er bestaan, is wel soep. Die is snel klaar, heerlijk lekker en als we ervoor kiezen om die mindful op te eten, is het echt een moment van rust. Waar de basis van soep normaal water is, zullen we die met een thee gaan infuseren.

Dat kan met groene thee, of oolong, maar in dit recept kies ik ervoor om met zwarte thee te werken. Groene thee is lekker als basis voor een vissoep, net als oolong met kip. Zwarte thee is hartverwarmend in de herfst, verwarmt ons van binnenuit. Een seizoensgroente van de herfst is pompoen. Voeg die twee samen en je hebt een prachtig huwelijk. Ik deel graag het recept voor mijn hartverwarmende theesoep.

*De gustibus non est  
disputandum.*

– Latijns spreekwoord



## theesoep

### INGREDIËNTEN

- 3 el zwarte thee naar keuze
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 2 wortelen, in stukken
- ½ butternutpompoe, in stukken
- 1 kleine aardappel, in stukken
- snufje kurkuma en gemberpoeder
- snufje zwarte peper
- snufje zout
- 2 bouillonblokjes

### BEREIDING

Bereid eerst de thee in 1 liter water. Laat gedurende 5 minuten infuseren (let op dat de temperatuur van het water niet meer dan 90 °C bedraagt). Zeef de thee uit het water en zet opzij.

Fruit de ui en de look in wat olijfolie en voeg dan de wortelen, de pompoen en de aardappel toe. Stoof aan. Voeg de kruiden toe en voeg dan de thee en de bouillonblokjes bij de groenten. Laat 10 minuten goed doorkoken.

Als de soep klaar is, goed mixen en serveren.

### TIP...

Deze soep kan je perfect invriezen zodra ze afgekoeld is.



## ROOIBOS-GEZICHTSMASKER

Rooibos is gekend om haar anti-aging-eigenschappen, doordat ze twee unieke antioxidanten bevat. Daarom is het een zeer gegeerd ingrediënt in cosmeticaproducten. Heb je een gevoelige huid, of is je gezicht verbrand door de (eerste) zon? Ook dan is rooibos een goed idee. Daarnaast zou het ook de poriën verkleinen en is het een middel tegen acne. Dit gezichtsmasker is geschikt voor alle huidtypen.

## gezichtsmasker

### INGREDIËNTEN

- 2 el yoghurt (hoe vaster de yoghurt, hoe aangener het smeren)
- 1 el vaste honing
- 2 el zeer sterk gezette rooibosinfusie

### BEREIDING

Breng het gezichtsmasker aan op een gereinigde huid en laat gedurende 10 tot 15 minuten inwerken.

Spoel af en verzorg je huid als anders met een toner en dag/nachtcrème.





## GET THAT BOOST! KIES JIJ DE MAT-CHA-SMOOTHIE OF DE BULLETPROOF-THEE?

Heb jij net als ik een boost nodig 's morgens? Dan zijn er zeker mogelijkheden binnen de wondere wereld van de thee die je kunnen helpen. Groene thee en zeker de matcha doen hun werk, alsook Argentijnse maté of guarana. Het hoeft niet altijd koffie te zijn. Toch zijn er soms zo van die dagen dat je nog net dat tikkeltje meer nodig hebt, en dan zijn er de

### matcha-smoothie

#### INGREDIËNTEN

- 1 banaan (diepgevroren of met crushed ice)
- 1 grannysmithappel, geschild en in stukjes
- ½ tl matcha
- 100 à 150 ml amandelmelk
- ½ cm gember (of 1 cm voor de liefhebbers)
- 1 tl citroensap
- mint (optioneel)

#### BEREIDING

Doe de banaan in de blender, samen met de appel, de andere ingrediënten en, indien gewenst, enkele blaadjes mint.

Blend goed, serveer en klaar. Heb je hem graag iets meer vloeibaar, doe er dan wat extra amandelmelk bij. Meteen opdrinken.

matcha-smoothie en de *bulletproof*-thee. Allebei bommetjes, en allebei totaal verschillend. Wat past het beste bij jou?

De wondere wereld van de matcha kennen we ondertussen (zie hoofdstuk 1). Maar wat als we deze godendrank nu eens gebruiken in een heerlijke matcha-smoothie? Goed plan!



Aan de andere kant hebben we de klassieker die al eeuwenlang gedronken wordt in onder meer Tibet: de *bulletproof*-thee. Drink die (laten we eerlijk zijn: caloriebom!) 's ochtends en je kan ertegenaan. Po cha wordt onder andere in Tibet, Nepal en India al gedronken sinds de zevende eeuw en was een dagelijks familie-ritueel.

De thee bestond uit een stevige zwarte thee (vaak verwerkt tot puerh), zout, jakmelk en jakboter. Een jak is een bromrund, een rundersoort die vooral voorkomt in Azië. Waar de smoothie ideaal is in de zomer, is dit echt een winterdrankje. De *bulletproof*-thee wordt vandaag vooral gedronken in het kader van het paleo- of ketogenisch dieet. Door de hoge vetconcentratie in de thee is het een ideale bron van energie en zou het ook ons immuunsysteem versterken. Ik vind het persoonlijk wel een hartverwarmend drankje, dat weleens kan als je op een zeer koude winterdag geen tijd hebt om te ontbijten.

### bulletproof-thee

#### INGREDIËNTEN

- 1 kop sterke zwarte of puerhthee
- ½ el boter of ghee of kokosmelk
- ½ el kokosolie
- snufje kurkumapoeder
- snufje kaneelpoeder
- snufje gemberpoeder
- snufje zwarte peper
- 1 tl honing (optioneel)

#### BEREIDING

Doe alles samen in de blender, blend goed tot een homogeen mengsel en serveer.