

# ice tea

ZELFGEMAAKT, VERFRISSEND & NATUURLIJK

LENE KNUDSEN



citrus



LENE KNUDSEN

# ice tea

ZELFGEMAAKT, VERFRISSEND & NATUURLIJK

citrus

# INHOUD

## KLASSIEK

zwarte thee - citroen.....	6
zwarte thee - perzik.....	8
groene thee - munt.....	10
zwarte thee - cranberry & druif.....	12

## OPWEKKEND

zwarte thee - gember & limoen.....	14
zwarte thee - citroengras & munt.....	16
rooibosthee - framboos & hibiscus.....	18
groene thee - sinaasappel, passievrucht & gember.....	20
gerookte zwarte thee - citrusfruit.....	22
rooibosthee - chai.....	24
groene thee - granaatappel & bosbes...	26
jasmijnthee - appel & kiwi.....	28



## ZOMERS

rooibosthee - mango & sesam.....	30
zwarte thee - pina colada .....	32
groene thee - meloen & munt.....	34
zwarte thee - passievrucht & kokos.....	36
jasmijnthee - aardbei & basilicum .....	38
groene thee - abrikoos & framboos.....	40
witte thee- lychee & appel.....	42
genmaicha thee - appel & vanille .....	44
kamillethee - sinaasappel & vanille.....	46

## DETOX

groene thee - rode druif & appel.....	48
jasmijnthee - komkommer & venkel.....	50
oolong thee - specerijen.....	52
witte thee - citroengras & kardemom....	54
matchathee - peer & venkel.....	56
rooibosthee - peer & munt.....	58
groene thee - mandarijn, vanille & yuzu .....	60
maté thee - bosbes & sinaasappel.....	62
kamillethee - kokos, açai & appel.....	64
genmaicha thee - granaatappel & cacao .....	66
zwarte thee - hibiscus, framboos & chilipeper .....	68
rooibosthee - aardbei & kaffirlimoen.....	70





## TIPS

### **KOUDE INFUSIEMETHODE**

De Kouridashi-methode, oorspronkelijk afkomstig uit Japan, houdt in dat je thee laat trekken met uitsluitend... ijsblokjes. Deze verrassende techniek zorgt ervoor dat de theeblaadjes hun krachtige aroma's zo goed mogelijk vrijgeven zonder dat er een bittere bijmaak ontstaat, zoals vaak gebeurt bij thee die warm gezet wordt. Dit is een methode waarbij de factor 'tijd' de hoofdrol speelt in het ontwikkelen van de bijzondere smaak. De techniek die we in dit boek gebruiken, is geïnspireerd op deze methode. Alleen gebruiken we koud water in plaats van ijsblokjes en daar laten we de thee langzaam een nachtje in trekken, in de koelkast. Daarna voegen we pas ijsblokjes toe.

### **HOE WERKT HET?**

Schenk de benodigde hoeveelheid water in een grote glazen pot of karaf, voeg losse theeblaadjes (of theezakjes) toe en zet het

geheel circa 7 uur of maximaal een nacht koud weg. Zeef de thee de volgende dag en serveer hem naturel of met schijfjes vers fruit. Voor een fruitiger versie kun je, zoals in de recepten wordt aangegeven, wat siroop toevoegen.

### **DE VOORDELEN**

Het voordeel van deze methode is een milde thee zonder bittere bijmaak omdat koud water, in tegenstelling tot warm water, geen tannine en theïne vrijmaakt. Een ander voordeel van deze koude methode is dat de vitaminen en voedingsstoffen in het fruit beter behouden blijven.

### **HOEVEELHEDEN THEE**

Voor thee die je laat trekken met de koude infusiemethode heb je grotere hoeveelheden droog materiaal nodig dan met een warme bereidingsmethode. Reken voor 1 liter water 3-4 eenkops-theezakjes of 7-8 g losse thee.



## BEWAREN

De getrokken thee kun je 2 à 3 dagen in de koelkast bewaren. Zeef de thee wel altijd eerst voor je hem in de koeling bewaart en gooi, om een al te uitgesproken smaak te voorkomen, de blaadjes of zakjes weg. Gebruik je schijfjes vers citrusfruit in je ice tea maar ga je de thee niet nog dezelfde dag helemaal opdrinken, dan kun je het fruit er ook beter uithalen: citrusfruit wordt namelijk bitter.

## GESCHIKTE THEESOORTEN

**groene thee:** bevat veel antioxidanten  
**witte thee:** lichte, nauwelijks bewerkte thee  
**oolong:** tussen zwarte en groene thee in  
**maté:** bekend om zijn stimulerende eigenschappen  
**rooibos:** infusie zonder theïne  
**kruiden/bloemen:** kamille, jasmijn, hibiscus

Deze theesoorten zijn allemaal perfect voor ice tea omdat hun smaak niet al te sterk is en alle ruimte laat voor de aroma's van vers fruit en zelfgemaakte échte vruchtensiroop.

## IJSBLOKJES

Om kalkaanslag op het glas te voorkomen kun je ijsblokjes op basis van gefilterd water of mineraalwater maken. En om de ice-teasmaak niet teveel te verdunnen kun je de ijsblokjes maken met thee.

## FRUIT

Vers fruit voegt, naast de smaak van zon en zomer, ook vitaminen en extra kleur toe. Hoe langer je de vruchten mee laat trekken, hoe meer hun aroma's zich verdiepen. Voor een heerlijk fruitige, aromatische ice tea kun je een dubbele hoeveelheid vruchtensiroop (zie de recepten) toevoegen.



## *zwarte thee* **CITROEN**

Voor 2 liter • Bereiding: 15 minuten • Intrektijd: 7 uur

1,75 liter + 250 ml water  
5 eetlepels (18 g) zwarte thee  
80 g suiker  
½ biologische citroen, in  
dunne schijfjes

### **GARNERING**

enkele dunne schijfjes  
biologische citroen  
ijsblokjes

Vul een dag tevoren een grote glazen pot met 1,75 liter water en de zwarte thee, roer en zet in de koelkast. Zeef de thee de volgende dag.

Breng 250 ml water aan de kook met de suiker en de schijfjes citroen en laat 10 minuten koken. Plet de schijfjes citroen (om er zoveel mogelijk sap aan te onttrekken) en zeef het geheel om er een siroop van te maken.

Schenk de afgekoelde siroop bij de koude thee en voeg de ongebruikte schijfjes citroen toe. Roer en doe de ijsblokjes erbij.

*Haal de schijfjes citroen er 's avonds uit als je niet alles meteen dezelfde dag opdrinkt.*







## *zwarte thee* **PERZIK**

Voor 2 liter • Bereiding: 15 minuten • Intrektijd: 7 uur in de koelkast

1,75 liter + 250 ml water  
5 eetlepels (18 g) zwarte thee  
80 g suiker  
4 zeer rijpe perziken, in stukjes  
(ca. 450 g vruchtvlees)  
1 eetlepel citroensap

### **GARNERING**

enkele schijfjes perzik  
enkele takjes verse munt  
ijsblokjes

Vul een dag tevoren een grote glazen pot met 1,75 liter water en de zwarte thee, roer en zet in de koelkast. Zeef de thee de volgende dag.

Breng 250 ml water aan de kook met de suiker, stukjes perzik en het citroensap en laat 10 minuten koken. Plet de stukjes perzik (om er zoveel mogelijk sap aan te onttrekken) en zeef het geheel om er een siroop van te maken.

Schenk de afgekoelde siroop bij de koude thee en voeg de schijfjes perzik en de munt toe. Roer en doe de ijsblokjes erbij.





## *groene thee* **MUNT**

Voor 2 liter • Bereiding: 15 minuten • Intrektijd: 7 uur in de koelkast

1,75 liter + 250 ml water  
4 eetlepels (18 g) gunpowder  
of een andere groene thee  
100 g suiker  
15 takjes munt

### **GARNERING**

takjes verse munt  
ijsblokjes

Vul een dag tevoren een grote glazen pot met 1,75 liter water en de gunpowder-thee, roer en zet in de koelkast. Zeef de thee de volgende dag.

Breng 250 ml water aan de kook met de suiker en de takjes munt en laat 10 minuten koken. Zeef het geheel om er een siroop van te maken.

Schenk de afgekoelde siroop bij de koude thee en voeg de verse munt toe. Roer en doe de ijsblokjes erbij.





# ice tea

**ZELFGEMAAKT, VERFRISSEND & NATUURLIJK**

Deze verfrissende recepten voor gezonde zelfgemaakte ice tea zijn 100% natuurlijk en bevatten geen toegevoegde kleur- en geurstoffen. Wat te denken van een opwekkende rooibos ice tea met verse framboos & hibiscus, een groene detox ice tea met rode druif & appel of een zelfgemaakte zomerse jasmijn ice tea met aardbei & basilicum?

33 natuurlijke ice tea recepten voor ieder moment van de dag!

citrus

