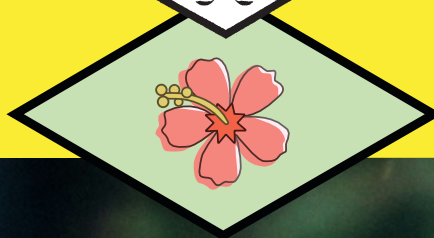


Smaakexpeditie

De Wereld van Kruideninfusies



Ontdek alles over...

Hoofdstuk 1 - Kruideninfusies, puur, lokaal en oneindig veelzijdig

Hoofdstuk 2 - De smaakwereld van kruideninfusies

Hoofdstuk 3 - De aroma's van Kruideninfusies

Hoofdstuk 4 - Je eigen kruidenmengsel maken

Hoofdstuk 5 - Kruideninfusie zetten

Hoofdstuk 6 - Koude infusies

Hoofdstuk 7 - Recepten

Hoofdstuk 8 - Food Pairing

Hoofdstuk 9 - Mocktails & Cocktails met kruiden



Nieuwsgierig naar meer?

Tijdens onze 6-daagse cursus Botanicals duiken we samen dieper in geurbeleving, smaakcombinaties en het maken van unieke kruidenblends.

Kijk voor meer informatie op: <https://itcacademy.nl/>

© 2025 ITC Academy B.V.

Uitgegeven in eigen beheer. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.





Hoofdstuk 1

Kruideninfusies, puur, lokaal en oneindig veelzijdig

Stel je voor: een krachtige kruideninfusie die je opwarmt na een lange dag buiten, een ijskoude blend die verfrissing biedt op een zomerse dag, of een subtiele infusie die perfect past bij een lekkere salade of een goed stuk kaas. Kruideninfusies zijn veel meer dan een alternatief voor thee; ze zijn een manier om de natuur op z'n puurst te ervaren, om bewust smaakkeuzes te maken en om te experimenteren met wat lokaal groeit.

Wat maakt dit zo interessant? Puurheid, duurzaamheid en eindeloze mogelijkheden. In een tijd waarin veel producten voorverpakt en bewerkt zijn, biedt een kruideninfusie iets eerlijks en eenvoudigs: pure smaak, rechtstreeks uit de natuur. Door te werken met kruiden uit eigen tuin, uit het wild of bij een lokale kweker, vermijd je onnodige toevoegingen en transportlijnen. Dit is drinken zoals het hoort: authentiek, zonder poespas en precies afgestemd op jouw smaak.

Kruideninfusies: Smaak met karakter

De diversiteit in kruideninfusies is enorm. Denk aan robuuste smaken zoals tijm, rozemarijn en salie, frisse tonen van munt en citroenmelisse, of de diepe, aardse ondertonen van brandnetel en eikenschors. Sommige kruiden geven een krachtige kick, andere zijn subtiel en gelaagd. Of je nu een stevige winterinfusie zoekt, een verfrissende ijsthee maakt of een kruideninfusie wilt combineren met een goed diner, er is altijd een blend die past bij het moment.

Zelf kruideninfusies maken betekent dat je controle hebt over de balans van smaken. Welke kruiden versterken elkaar? Hoe breng je spanning aan in een blend? Een krachtige infusie van tijm en laurier om je zintuigen te prikkelen, een subtiele lavendelinfusie naast een dessert, of een koele munt mix als dorstlesser bij een barbecue. De juiste combinatie kan een gerecht of moment compleet maken.

Van eigen tuin naar theekop

Eén van de mooiste aspecten van kruideninfusies is dat je ze zelf kunt samenstellen met ingrediënten uit je eigen omgeving. Waar thee vaak van ver wordt geïmporteerd, groeien veel kruiden die geschikt zijn voor infusies gewoon lokaal. Munt, kamille, citroenmelisse en salie doen het prima in gematigde klimaten en zijn eenvoudig te kweken.

Daarnaast zijn er inheemse planten en kruiden die al eeuwenlang worden gebruikt in Europa. Denk bijvoorbeeld aan lindebloesem, vlierbloesem en brandnetel, die van oudsher populair zijn in infusies. Door lokale kruiden te gebruiken, vermijd je niet alleen lange transportketens, maar ontdek je ook unieke smaken en geuren die perfect passen bij het landschap waarin je leeft.

Bovendien zorgt het gebruik van lokale kruiden ervoor dat je altijd iets vers en aromatisch bij de hand hebt. In de lente kun je bijvoorbeeld genieten van jonge brandneteltoppen, in de zomer van verse munt en citroenmelisse, en in de herfst van gedroogde vlierbloesem of salie. Dit seizoensgebonden drinken maakt kruideninfusies niet alleen veelzijdig, maar ook een manier om het ritme van de natuur te volgen.



Eenvoudig, puur en persoonlijk

Het mooiste van kruideninfusies? Je maakt ze precies zoals jij wilt. Wil je een stevige blend die lang blijft hangen, of juist een lichte, frisse mix? Houd je van uitgesproken smaken of subtiele tonen? Door zelf te experimenteren, ontdek je wat werkt voor jou.

Met een compacte kruidenbak in je tuin of zelfs op je balkon kweek je eenvoudig een variatie aan kruiden die perfect zijn voor infusies. Van frisse munt tot ontspannende kamille, je hebt altijd iets lekkers binnen handbereik. Wil je ook in de winter genieten van je kruiden? Droog ze en bewaar ze in glazen potjes, zodat je het hele jaar door kunt genieten van jouw eigen, natuurlijke smaakmakers.

Door kruiden te drogen, te mengen en te zetten, word je deel van een traditie die al eeuwen bestaat maar met een moderne twist. Je drinkt niet alleen bewuster en duurzamer, maar tilt ook je smaakbeleving naar een hoger niveau.





Hoofdstuk 2

De smaakwereld van kruideninfusies

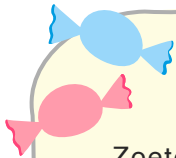
De vijf basissmaken als fundament

Smaak speelt een essentiële rol in kruideninfusies. De vijf basissmaken zoet, zuur, bitter, zout en umami, vormen samen de basis van hoe we smaak ervaren. Door kruiden te combineren die bij deze smaken horen, kun je uitgebalanceerde en smaakvolle infusies creëren die passen bij verschillende momenten en voorkeuren.

Elke basissmaak heeft een unieke rol in een kruideninfusie:

- **Zoet:** verzacht en brengt balans.
- **Zuur:** fris en opwekkend.
- **Bitter:** voegt diepte en complexiteit toe.
- **Zout:** versterkt andere smaken (hoewel minder gangbaar in infusies).
- **Umami:** een hartige, diepe smaak die voor een ronde beleving zorgt.

Laten we eens kijken welke kruiden en planten binnen deze smaakprofielen vallen en hoe je ze kunt gebruiken om jouw ideale infusie samen te stellen.



Zoet

Zoete kruiden geven een milde, aangename smaak aan een infusie en verzachten scherpe of bittere tonen.

- **Zoethout:** natuurlijk zoet.
- **Kamille:** bloemig en mild zoet.
- **Venkelzaad:** licht anijsachtig.
- **Kleefkruid:** zacht zoetig.
- **Linde:** bloemige zoetheid.
- **Paardenbloembloesem:** licht honingachtig.
- **Madeliefje:** subtiel zoet en fris.
- **Stevia-blad:** natuurlijk extreem zoet.
- **Rooibos:** zoet en zacht met een lichte vanilletoets.



Zuur

Kruiden met een zure toets zorgen voor frisheid en een lichte tinteling op de tong.

- **Citroenmelisse:** licht citroenachtig.
- **Veldzuring:** friszuur, verkwikkend.
- **Rozenbottel:** fruitig zuur.
- **Zuring:** frisse, lichtzure toets.
- **Sleedoornbloesem:** zachte zuurheid.
- **Braamblad:** licht zuur en samentrekkend.
- **Appelblad:** zacht zuur en fruitig.
- **Hibiscus:** intens zuur, vergelijkbaar met cranberry.



Bitter

Bittere smaken geven diepte en complexiteit aan infusies. Sommige kruiden zijn mild bitter, terwijl andere een uitgesproken intensiteit hebben.

- **Paardenbloemblad:** licht bitter.
- **Hop:** intens bitter.
- **Smalle weegbree:** medium bitter.
- **Walnootblad:** intens bitter.
- **Bijvoet:** aromatisch bitter.
- **Hondsdrif:** mild bitter en kruidig.
- **Geel walstro:** licht bitter.
- **Boerenwormkruid:** zeer bitter.
- **Paardenbloemwortel:** bitter en licht nootachtig.
- **Rozemarijn:** bitter en harsachtig.

Experimenteren met smaak

Door kruiden te combineren uit verschillende smaakgroepen, kun je interessante en uitgebalanceerde infusies maken. Een vleugje zuur kan bijvoorbeeld een zoete infusie verlevendigen, terwijl een hint bitterheid diepte kan toevoegen. In de volgende hoofdstukken leer je meer over hoe je de perfecte kruideninfusie samenstelt en hoe je smaken kunt afstemmen op verschillende momenten en gerechten.



Zout

Hoewel minder gebruikelijk in infusies, kunnen kruiden met een licht zoute smaak een subtiele mineraliteit toevoegen.

- **Brandnetel:** licht zoutig en aardachtig.
- **Zeebiet:** subtiele zilte toon.
- **Lamsoren:** licht zoutig.
- **Zulte:** subtiel zout.
- **Zeekraal:** uitgesproken zout.
- **Heermoes:** mineraalachtig.
- **Zeesla:** licht zilte smaak.



Umami

Umami zorgt voor een diepe, hartige en ronde smaakbeleving. Dit zijn kruiden en planten met een subtiele of uitgesproken umami-toon.

- **Eikhaas:** licht hartig en aards.
- **Zeesla:** sterk umami.
- **Gewone dophei:** harsachtig, kruidig en umami.
- **Tijm:** subtiel umami.
- **Wakame:** sterk umami.
- **Salie:** licht umami, aards en kruidig.
- **Grote klitwortel:** aards en vol umami.





Hoofdstuk 3

De Aroma's van kruideninfusies

Aroma is een essentieel onderdeel van kruideninfusies. De diversiteit aan kruiden biedt een breed scala aan aroma's die variëren van bloemig en fruitig tot kruidig en aards. Door te begrijpen welke aromaprofielen kruiden hebben, kun je gericht infusies samenstellen die perfect passen bij je voorkeuren en de gelegenheid.

In dit hoofdstuk verkennen we de verschillende aromacategorieën van kruiden en geven we voorbeelden van kruiden die binnen elke categorie vallen. Dit helpt je bij het ontdekken en combineren van smaken voor een uitgebalanceerde infusie.



Bloemig

Bloemige kruiden hebben een zachte, aromatische smaak en voegen vaak een lichte zoetheid toe aan infusies.

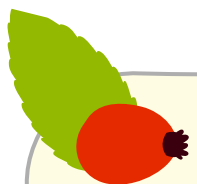
- **Vlierbloesem:** zacht zoet en licht bloemig.
- **Lindebloesem:** subtiel bloemig en licht honingachtig.
- **Kamille:** bloemig met een milde honingachtige zoetheid.
- **Lavendel:** intens bloemige en licht kruidige tonen.
- **Hibiscus:** fris bloemig met een zuur-fruitige ondertoon.
- **Rozenblaadjes:** sterk bloemig en licht zoet.



Kruidig

Kruiden met een uitgesproken kruidig aroma kunnen een infusie een warme en volle smaak geven.

- **Tijm:** aards, warm en licht peperig.
- **Salie:** intens kruidig met een licht bittere ondertoon.
- **Rozemarijn:** harsachtig en krachtig, met dennenachtige tonen.
- **Venkelzaad:** zoet-kruidig met anijsachtige tonen.
- **Gember:** pittig en verwarmend.
- **Kaneel:** warm kruidig met een natuurlijke zoetheid.



Fruitig

Deze kruiden brengen frisse en levendige smaken in infusies, variërend van citrusachtig tot bessenachtig.

Citrusachtige kruiden

- **Citroenmelisse:** lichte citroensmaak.
- **Citroengras:** frisse citroengeur met een lichtzoete ondertoon.
- **Bergamotblad:** aromatisch met een Earl Grey-achtige citrusaroma.

Bessen- en druifachtige kruiden

- **Hibiscus:** dieprode kleur met een fris zure bessensmaak.
- **Rozenbottel:** lichtzoet en fruitig.
- **Sumak:** lichtzure, cranberry-achtige aroma's.

Steenvrucht- en appelachtige kruiden

- **Perzikblad:** subtiele perziksmak, licht kruidig.
- **Appelblad:** zachte, appelachtige toets in infusies.



Aards

Aardse kruiden geven infusies een diepe, volle smaak en kunnen variëren van rokerig tot nootachtig.

- **Eikenblad:** rijk, zacht en licht rokerig.
- **Laurierblad:** houtachtig en kruidig met een diepe aardse ondertoon.
- **Brandnetelblad:** aards en groen, met een licht zoete noot.
- **Paardenbloemwortel:** diep aards, licht nootachtig en bitter.



Prikkelend en Pittig

Deze kruiden voegen een scherpe of verwarmende sensatie toe aan infusies en kunnen een verrassende twist geven.

- **Gemberwortel:** pittig, met lichte citrusaroma's.
- **Kaneel:** zoet, kruidig met een warme pittigheid.
- **Peper:** prikkelend en verwarmend, vooral zwarte peper is intens.
- **Mierikswortel:** zeer scherp en pittig.

Experimenteren met aromacombinaties

Door verschillende aromacategorieën te combineren, kun je unieke en evenwichtige infusies creëren. Een vleugje fruitigheid kan bijvoorbeeld een aardse infusie verlevendigen, terwijl een klein beetje bitter, diepte en complexiteit kan toevoegen. In de volgende hoofdstukken gaan we dieper in op het samenstellen van de perfecte kruideninfusies en hoe je smaken kunt afstemmen op verschillende momenten en gerechten.





Hoofdstuk 4

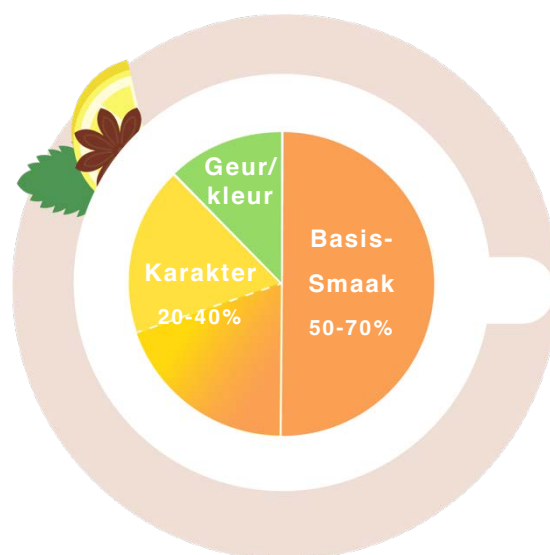
Je eigen kruidenmengsel maken

Het samenstellen van je eigen kruidenmengsels is een leuke en creatieve manier om unieke infusies te maken die precies passen bij jouw smaak en voorkeuren. Door verschillende kruiden te combineren, kun je blends maken die perfect aansluiten bij het moment, het seizoen of een specifieke smaakbeleving. In dit hoofdstuk doorlopen we de stappen om zelf een gebalanceerde kruideninfusie samen te stellen.

Stap 1

Bepaal de stijl van je blend

Denk na over wat voor soort infusie je wilt maken. Wil je een bloemige, kruidige, pittige, frisse of fruitige blend? Dit helpt je bij het selecteren van de juiste kruiden en zorgt voor een harmonieuze smaakcombinatie.



Stap 2

Kies een basissmaak

Elke goede kruideninfusie begint met een kruid dat zorgt voor volume en een zachte basis. Dit kruid heeft een milde smaak die andere ingrediënten niet overheerst, maar wel structuur geeft aan de blend.

Voorbeelden van basissmaken

- Mild en lichtzoet: braamblad, frambozenblad
- Bloemig en zacht: vlierbloesem, lindenbloesem
- Warm en kruidig: brandnetelblad, duizendblad, wilde marjolein
- Aards en rond: rooibos, honeybush

De basissmaak vormt meestal het grootste deel van je mengsel, ongeveer **50-70%**.

Stap 3

Voeg karakter toe

Dit is de stap waarin je blend echt vorm krijgt. Hier kies je kruiden die een specifieke smaakdimensie toevoegen.

Voorbeelden

- Fris en levendig: muntsoorten, citroenmelisse, lemongrass, engelwortel
- Citrusachtige frisheid: moerasspirea, zuring
- Kruidige diepte: tijm, salie, hysop, bonenkruid
- Bloemige elegantie: rozenknoppen, kamille, heidebloesem, rode klaver, wilde marjolein

Gebruik deze karaktervolle kruiden in kleinere hoeveelheden, ongeveer **20-40%** van je mengsel.



Stap 4

Speel met geur en kleur

Een kruideninfusie is meer dan alleen smaak; ook geur en kleur dragen bij aan de beleving.

Voor een lekkere geur

- Rozenblaadjes
- Lavendel
- Sinaasappelschil

Voor een opvallende kleur

- Hibiscus: rood
- Blauwe vlindererwt: blauw
- Kurkuma: geel



Stap 5

Test en pas aan

Het vinden van de perfecte blend vraagt om testen en finetunen.

Een handige methode om smaken afzonderlijk te beoordelen:

1. Neem 1 gram van elk kruid en doe ze in een apart theezakje.
2. Gebruik ten minste twee kruiden per smaakcategorie.
3. Zet elk zakje afzonderlijk in 150 ml kokend water.
4. Laat 5 minuten trekken en proef.

Gebruik een lepel om kleine hoeveelheden uit verschillende glazen te combineren in je kopje. Noteer de verhoudingen van kruiden die goed samengaan.

Stap 6

Maak je definitieve blend

Op basis van je test bepaal je hoeveel je van elk kruid gebruikt in je uiteindelijke blend.

- Vertaal de hoeveelheid lepels infusie naar grammen gedroogde kruiden: één lepel gezette infusie staat gelijk aan één deel gedroogde kruiden in je mengsel.
- Geef je blend een naam: dit maakt het persoonlijk en leuk om te delen.
- Verpak luchtdicht: bewaar je kruidenmengsel in een goed afgesloten potje om de aroma's te behouden.



Stap 7

Genieten van je zelfgemaakte kruideninfusie

Je hebt je eigen kruiden verzameld, gedroogd en zorgvuldig gemengd tot een unieke infusie. Nu is het moment om ervan te genieten!

En het mooiste? Je kunt elk seizoen experimenteren met nieuwe combinaties, precies afgestemd op jouw smaak en stemming. Dus pak een boek, nestel je op de bank of geniet van het uitzicht in je tuin of balkon.

☆.☆ *Jouw moment van kruidenmagie is begonnen!* ☆.☆



Hoofdstuk 5

Kruideninfusie zetten

Kruideninfusies kunnen op verschillende manieren worden gezet: warm of koud, in water, olie of alcohol. Welke methode je ook kiest, er zijn enkele universele factoren die bepalen hoe de smaak en de extractie van de kruideninfusie zich ontwikkelen. In dit hoofdstuk kijken we naar de belangrijkste elementen voor het perfect zetten van een kruideninfusie.

De belangrijkste factoren bij het zetten van een kruideninfusie

1. Watertemperatuur

De temperatuur van het water heeft een grote invloed op hoeveel én welke stoffen uit de kruiden worden geëxtraheerd. Over het algemeen geldt: hoe heter het water, hoe meer stoffen worden onttrokken. Dit betekent echter niet altijd dat heet water beter is. Sommige kruiden geven bij een te hoge temperatuur bitters of wrange smaken af, terwijl andere kruiden al na vijf minuten trekken hun maximale smaak hebben afgegeven.

In de meeste gevallen is kokend water de beste keuze voor kruideninfusies, omdat dit zorgt voor een volledige extractie van smaken en actieve stoffen.

2. Trektijd

De tijd waarin de kruiden in contact blijven met de vloeistof bepaalt hoeveel stoffen worden geëxtraheerd.

- Te kort laten trekken kan resulteren in een zwakke infusie met een onderontwikkelde smaak.
- Te lang laten trekken kan bij sommige kruiden resulteren in een te intense of wrange smaak.

Als algemene richtlijn geldt:

- Bladeren en bloemen: 5-10 minuten trekken
- Wortels en schors: 10-20 minuten trekken
- Specerijen: 5-15 minuten trekken





3. Turbulentie (Roeren of Bewegen)

Het roeren of bewegen van de kruiden tijdens het trekken helpt om meer stoffen vrij te maken. Hoe meer beweging, hoe sneller en vollediger de extractie zal zijn. Dit kan nuttig zijn als je een krachtige infusie wilt zonder de trektijd te verlengen.



4. De Drie T's: Tijd, Temperatuur en Turbulentie

Deze drie elementen werken samen om de extractie van smaak en stoffen te bepalen:

- Lagere temperatuur = langere trektijd nodig
- Meer turbulentie = snellere extractie

Bij kruideninfusies is het voordeel dat zodra alle extracteerbare stoffen in het water zitten, er weinig risico is op over-extractie zoals bij traditionele thee. Dit betekent dat je meestal niet snel een bittere of onaangename smaak krijgt door te lang trekken.



5. Voedselveiligheid

Vooraf bij zelf geplukte kruiden kunnen er micro-organismen aanwezig zijn. Om deze onschadelijk te maken, is het belangrijk om kruiden minstens 5-10 minuten te laten trekken in kokend water.



6. Dosering: Hoeveel kruiden gebruik je?

De hoeveelheid kruiden die je gebruikt, bepaalt de intensiteit van je infusie. Een handige vergelijking is met het volume van een radio: hoe meer kruiden, hoe intenser de smaak, maar het verandert niet de smaakbalans.

Aanbevolen richtlijnen:

- Verse kruiden: 8-12 gram per liter
- Gedroogde kruiden: 4-8 gram per liter
- Harde gedroogde kruiden (zoals wortels en schors): 12-16 gram per liter
- Specerijen: 4-6 gram per liter

Bij een blend van verschillende ingrediënten is het vaak een kwestie van experimenteren om de juiste balans te vinden. Let vooral op harde ingrediënten zoals schors en wortels, omdat die de neiging hebben om andere smaken te overheersen.



Genieten van je perfecte

kruideninfusie

Nu je weet hoe je een kruideninfusie op de juiste manier zet, kun je experimenteren met verschillende temperaturen, trektijden en doseringen om de perfecte balans te vinden. Of je nu kiest voor een snelle, verfrissende muntinfusie of een langdurig getrokken, diepe rooibosblend, het zetten van een kruideninfusie is een persoonlijk proces waarin je jouw ideale smaakprofiel ontdekt.



Hoofdstuk 6

Koude infusies

1

Cold brew

Methode waarbij kruiden langzaam in koud water trekken.

Benodigdheden

- 1 liter koud water
- 3-4 eetlepels gedroogde kruiden

Werkwijze

1. Doe de kruiden in een karaf of glazen fles.
2. Giet er koud water overheen en roer goed door.
3. Laat 6-12 uur in de koelkast trekken.
4. Zeef de kruiden en serveer met ijsblokjes.



2

Cool down brew

Kruiden worden eerst warm getrokken en daarna snel gekoeld.

Benodigdheden

- 500 ml kokend water
- 9-12 eetlepels kruiden
- 500 ml koud water met ijsblokjes

Werkwijze

1. Giet kokend water over de kruiden en laat 10-15 minuten trekken.
2. Zeef de kruiden en laat de infusie afkoelen.
3. Voeg koud water of ijsblokjes toe en serveer.



3

Kruiden infusie met kooldioxide

Een sprankelende variant voor extra verfrissing.

Benodigdheden

- 500 ml sterke infusie
- 500 ml bruiswater
- Honing of siroop naar smaak
- Citroenschijfjes en ijsblokjes

Werkwijze

1. Zet een sterke thee door meer kruiden te gebruiken.
2. Laat afkoelen en zet in de koelkast.
3. Meng met bruiswater en serveer met ijsblokjes.



4

Frozen slushie

Een halfbevoren kruidendrank voor een extra frisse sensatie.

Benodigdheden

- 500 ml kruideninfusie (sterk gezet)
- 1 eetlepel honing of siroop
- Ijsblokjes

Werkwijze

1. Laat de thee afkoelen en zoet naar smaak.
2. Blend met een flinke hoeveelheid ijsblokjes tot een slushie-consistentie.
3. Serveer direct.



5

Herbal cubes

Perfect om water of frisdrank mee op te frissen.

Benodigdheden

- Kruiden naar keuze
- Water of kruiden infusie

Werkwijze

1. Verdeel de kruiden over een ijsblokjesvorm.
2. Giet er water of afgekoelde kruiden infusie overheen.
3. Laat volledig bevriezen.
4. Voeg toe aan drankjes voor een subtiele kruideninfusie.



6

Shock brew

Shock Brew is een methode waarbij je een sterke warme infusie maakt en deze direct over ijs giet om de smaak en frisheid te behouden.

Benodigheden

- 500 ml kokend water
- 12-14 gram gram kruiden
- 1 eetlepel honing, agavesiroop of een andere zoetstof (optioneel)
- 500 gram ijsblokjes

Werkwijze

1. Breng 500 ml water aan de kook en giet het over de kruiden.
2. Laat de kruiden 5-10 minuten trekken.
3. Voeg optioneel de zoetstof toe terwijl het nog warm is en roer goed door.
4. Vul een tweede kan of glazen met de ijsblokjes.
5. Giet de hete thee direct over het ijs. Dit koelt de drank razendsnel af en de aroma's worden behouden.
6. Serveer direct en garneer eventueel met verse kruiden of citroenschijfjes.



7

Sparkling brew

Koude infusie in bruisend water

Benodigheden

- 1 liter gekoeld, bruisend water
- 9-12 gram kruiden
- Ijsblokjes

Werkwijze

1. Vul een glazen fles of kan met bruisend water.
2. Voeg de kruiden toe.
3. Zet in de koelkast en laat 30 minuten tot 4 uur trekken.
4. Zeef de kruiden eruit.
5. Serveer met ijsblokjes voor extra frisheid.





Hoofdstuk 7

Recepten

Nu je meer weet over kruideninfusies, is het tijd om zelf aan de slag te gaan! In dit hoofdstuk deel ik een aantal eenvoudige maar lekkere recepten waarmee je thuis de lekkerste infusies kunt maken.

Experimenteer gerust met combinaties en ontdek welke smaken het beste bij jou passen.

1. Warme winter

Ingrediënten

- 2 gram kaneelstokjes (in stukjes)
- 2 gram sinaasappelschil (gedroogd)
- 1 gram kruidnagel
- 250 ml heet water

Bereiding

1. Doe de kruiden in een theepot.
2. Overgiet met heet water (95°C).
3. Laat 7-10 minuten trekken.
4. Schenk door een zeef en serveer

2. Munt me Niet

Ingrediënten

- 2 gram citroengras
- 2 gram sinaasappelschil
- 2 gram munt
- 250 ml heet water

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten in een theepot of kopje.
2. Giet er heet water (95°C) over.
3. Laat 5-7 minuten trekken.
4. Schenk door een zeef en roer voor het drinken.

Tip: ook lekker koud. Laat de infusie afkoelen en voeg ijsklontjes toe. Zoet eventueel met wat suikerwater



3. Bloemen fiesta

Ingrediënten

- 2 gram lavendel
- 2 gram rozenblaadjes
- 2 gram hibiscus
- 250 ml heet water

Bereiding

1. Doe de bloemen in een theepot.
2. Overgiet met heet water (95°C).
3. Laat 5-8 minuten trekken.
4. Schenk door een zeef en schenk in een kopje.

4. Hibis-Kiss on the Rocks

Ingrediënten

- 2 gram hibiscus
- 2 gram munt
- 2 gram citroenmelisse
- 250 ml koud water
- Tip: voeg ijsklontjes en een schijfje citroen toe

Bereiding

1. Doe de kruiden in een grote kan met koud water.
2. Laat ze 3-4 uur in de koelkast trekken.
3. Schenk door een zeef.
4. Serveer met ijsklontjes en een schijfje citroen.

5. Kruidige knuffel

Ingrediënten

- 2 gram kardemom
- 2 gram kaneelstokjes (stukjes)
- 1 gram steranijs
- 1 gram gember (vers of gedroogd)
- 250 ml heet water

Bereiding

1. Kneus de kardemom en doe alle kruiden in een theepot.
2. Overgiet met heet water (95°C).
3. Laat 8-10 minuten trekken en roer goed door.
4. Schenk door een zeef en serveer.



6. Brandnetel zonder brandwonden

Ingrediënten

- 2 gram brandnetel
- 2 gram citroenmelisse
- 2 gram munt
- 250 ml heet water

Bereiding

1. Doe de kruiden in een theepot.
2. Giet er heet water (95°C) over.
3. Laat 5-7 minuten trekken.
4. Schenk door een zeef en serveer.

7. Dropkick

Ingrediënten

- 2 g venkelzaad
- 2 g zoethout
- 1 g kaneel
- 250 ml heet water

Bereiding

1. Kneus het venkelzaad licht voor extra smaak.
2. Doe alle kruiden in een theepot.
3. Giet er heet water (95°C) over.
4. Laat 7-10 minuten trekken en roer goed.
5. Schenk door een zeef en serveer

8. Aloha in een kopje

Ingrediënten

- 2 gram hibiscus
- 2 gram citroengras
- 2 gram gedroogde ananasstukjes
- 250 ml heet water

Bereiding

1. Meng alle ingrediënten en doe ze in een theepot.
2. Overgiet met heet water (95°C).
3. Laat 5-8 minuten trekken.
4. Schenk door een zeef en serveer.



9. Appelkaravaan

Ingrediënten

- 2 gram gedroogde appelstukjes
- 2 gram kaneel
- 2 gram sinaasappelschil
- 1 gram steranijs
- 250 ml heet water

Bereiding

1. Doe de kruiden in een theepot .
2. Giet er heet water (95°C) over.
3. Laat 7-10 minuten trekken.
4. Schenk door een zeef en serveer.

10. Kop of munt

Ingrediënten

- 2 gram munt
- 2 gram citroenmelisse
- 250 ml heet water

Bereiding

1. Doe de kruiden in een theepot of mok.
2. Overgiet met heet water (95°C).
3. Laat 5 minuten trekken.
4. Schenk door een zeef en drink warm.

11. Appeltje voor de dorst

Ingrediënten

- 2 gram gedroogde appelstukjes
- 2 gram kaneel
- 1 gram steranijs
- 250 ml. water

Bereiding

1. Doe de kruiden in een theepot.
2. Overgiet met heet water (95°C).
3. Laat 7-10 minuten trekken.
4. Schenk door een zeef en serveer.



12. Rust in de tent

Ingrediënten

- 2 gram kamille
- 2 gram citroenmelisse
- 1 gram lavendel
- 250 ml. water

Bereiding

1. Voeg de kruiden toe aan een theepot.
2. Overgiet met heet water (95°C).
3. Laat 5-7 minuten trekken.
4. Schenk door een zeef en drink warm.

13. Bessen bende

Ingrediënten

- 2 gram gedroogde frambozenblaadjes
- 2 gram hibiscus
- 2 gram gedroogde bosbessen
- 250 ml. water

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten in een theepot.
2. Giet er 250 ml. heet water (95°C) overheen.
3. Laat 5-8 minuten trekken.
4. Giet door een zeef en serveer.

14. Koele kikker

Ingrediënten

- 2 gram munt
- 2 plakjes komkommer
- 2 gram citroengras
- 250 ml. water

Bereiding

- Overgiet de kruiden en komkommer met koud water.
- Laat 3-4 uur in de koelkast trekken.
- Schenk door een zeef.
- Serveer met ijsklontjes.



15. Cacao kus

Ingrediënten

- 2 gram cacaonibs
- 2 gram kaneel
- 1 gram kruidnagel
- 250 ml. water

Bereiding

1. Doe de kruiden in een theepot.
2. Overgiet met 250 ml. heet water (95°C).
3. Laat 5-10 minuten trekken, afhankelijk van de gewenste smaakintensiteit.
4. Schenk door een zeef en serveer in een hittebestendig glas.

16. Zonsondergang in een kopje

Ingrediënten

- 2 gram hibiscus
- 2 gram gedroogde perzikstukjes
- 1 gram citroengras
- 250 ml. water

Bereiding

1. Meng de hibiscus, perzikstukjes en citroengras in een theepot.
2. Giet er 250 ml. heet water (95°C) over.
3. Laat 5-8 minuten trekken.
4. Giet door een zeef en serveer.

17. Kruidenwijsheid

Ingrediënten

- 2 gram rozemarijn
- 2 gram citroenschil
- 1 gram salie
- 250 ml. water

Bereiding

1. Doe de rozemarijn, citroenschil en salie in een theepot.
2. Overgiet met 250 ml. heet water (95°C).
3. Laat 5-8 minuten trekken.
4. Giet door een zeef en serveer warm.



18. Kaneel komt later

Ingrediënten

- 2 gram rooibos
- 2 gram vanillepeul
- 1 gram kaneel
- 250 ml. water

Bereiding

1. Meng de rooibos, vanillepeul en kaneel in een theepot.
2. Overgiet met 250 ml. heet water (95°C).
3. Laat 8-10 minuten trekken.
4. Giet door een zeef en serveer.

19. Limoen op stellen

Ingrediënten

- 2 gram gember
- 2 gram citroengras
- 1 gram limoenrasp
- 250 ml. water

Bereiding

1. Doe de gember, citroengras en limoenrasp in een theepot.
2. Overgiet met 250 ml. heet water (95°C).
3. Laat 8-10 minuten trekken.
4. Giet door een zeef en serveer.

20. Notige noot

Ingrediënten

- 2 gram geroosterde amandelstukjes
- 2 gram kaneel
- 1 gram vanillepeulen
- 250 ml. water

Bereiding

1. Doe de geroosterde amandelstukjes, kaneel en vanillepeul in een theepot.
2. Overgiet met heet water (95°C).
3. Laat 7-10 minuten trekken.
4. Giet door een zeef en serveer.





Hoofdstuk 8

Food Pairing

Basisprincipes

Food pairing draait om het combineren van smaken op een manier die de eetervaring versterkt. Dit kan door het samenspel van aroma's, texturen en smaakintensiteiten. Bij kruideninfusies spelen de volgende factoren een belangrijke rol:

Smaakprofiel: welke dominante smaken en aroma's zitten in de infusie?

Smaakvolume: is de infusie subtiel en delicaat, of krachtig en uitgesproken?

Complementaire of contrasterende combinaties: wil je de smaken versterken of juist een speelse tegenstelling creëren?

Mondgevoel en temperatuur: hoe beïnvloedt de infusie het gevoel in de mond en hoe reageert het op warme of koude gerechten?

Seizoen gebondenheid: sommige kruideninfusies passen beter bij specifieke seizoenen en gerechten.

Bij het combineren van infusies met eten kun je uitgaan van drie benaderingen:

1. **Harmoniseren:** een infusie kiezen die de smaken in het gerecht aanvult.
Voorbeeld: een zachte citroengras-infusie bij een romige risotto.
2. **Contrasteren:** een infusie gebruiken om een tegenwicht te bieden aan bepaalde smaken.
Voorbeeld: Een frisse muntinfusie bij een vet, kruidig gerecht zoals lamsvlees.
3. **Reinigen:** een infusie kiezen die de smaakpapillen verfrist tussen happen door.
Voorbeeld: Een pittige gember-infusie na een rijke chocoladedessert.



Seizoen gericht pairen:

Gebruik infusies die aansluiten bij het seizoen bijvoorbeeld: warme kaneel- en kruidnagel in de winter en een lichte muntinfusie in de zomer.

Regionale inspiratie

Gebruik infusies die passen bij de keuken van een bepaald land bijvoorbeeld rozemarijn bij mediterrane gerechten en groene thee met jasmijn bij Aziatische gerechten.

Stap-voor-stap

1

Kies je kruideninfusie

De eerste stap is het kiezen van een basisinfusie die past bij je gerecht of de gewenste smaakervaring:

- **Fris en verkwikkend:** munt, citroenmelisse, citroengras
- **Warm en kruidig:** gember, kaneel, steranijs
- **Aards en hartig:** rozemarijn, tijm, salie
- **Bloemig en elegant:** lavendel, hibiscus, vlierbloesem

2

Begrijp het smaakprofiel van de infusie

Elk kruid heeft een uniek smaakprofiel, wat helpt bij het vinden van de perfecte combinatie:

- **Zoet en zacht:** venkel, vanille, kaneel
- **Fris en citrusachtig:** citroengras, hibiscus, sinaasappelschil
- **Fris en verkoelend:** dennenknoppen, muntsoorten
- **Bitter en aards:** salie, rozemarijn, groene thee
- **Pittig en verwarmend:** gember, kurkuma, steranijs

3

Combineer kruideninfusies met verschillende gerechten

De juiste combinatie kan een gerecht naar een hoger niveau tillen. Op de volgende pagina vind je enkele succesvolle food pairings.





Ontbijt

Romige Griekse yoghurt met noten en gedroogd fruit

- Beste infusie: kamille met honing

Tropische smoothie bowl

- Beste infusie: gember-citroengras

Hartige omelet met geitenkaas

- Beste infusie: rozemarijn-infusie



Lunch

Frisse salades en zachte kazen zoals feta

- **Beste infusie:** munt & citroenmelisse

Geroosterde groenten of een quinoa salade

- **Beste infusie:** tijm & salie-infusie

Zomerse salade van watermeloen en rucola

- **Beste infusie:** hibiscus-infusie



Diner - Voorgerechten

Lichte gerechten vragen om subtiele, frisse infusies.

Frisse salades & rauwe groenten

- Beste infusies: citroenverbena, munt, groene thee met kruiden.
- Een munt-infusie benadrukt de frisheid van komkommer- of venkelsalades.
- Citroenverbena past goed bij gerechten met citrusdressings.

Gazpacho & koude soepen

- Beste infusies: koriander, basilicum, venkel.
- Een venkel-infusie versterkt de zachte, anijsachtige tonen van gazpacho.
- Koriander-infusie geeft een licht peperige frisheid.

Sushi & sashimi

- Beste infusies: citroenmelisse, shiso-infusie, gember.
- Citroenmelisse zuivert de mond tussen hapen door.
- Een lichte shiso-infusie voegt een subtiele kruidige toets toe.



Diner - Hoofdgerecht

Pasta & romige sauzen

- Beste infusies: kamille, salie, oregano.
- Kamille werkt goed bij romige sauzen zoals Alfredo of carbonara, omdat de lichte bloemige tonen de vettheid doorbreken.
- Salie past bij gerechten met boter en nootmuskaat, zoals gnocchi in botersaliesaus.
- Oregano versterkt de hartigheid van tomatensauzen.

Gegrild vlees & geroosterde gerechten

- Beste infusies: tijm, rozemarijn, venkel.
- Tijm past bij gegrilde kip of lamsvlees door zijn hartige, aardse tonen.
- Rozemarijn met een vleugje citroen geeft een verfrissend contrast bij geroosterd rundvlees.
- Venkel voegt een subtiele anijssmaak toe aan varkensvleesgerechten.

Kruidige of pittige gerechten

- Beste infusies: munt, citroengras, hibiscus.
- Munt verzacht de hitte van pittige Aziatische of Midden-Oosterse gerechten.
- Citroengras geeft frisheid aan Thaise of Vietnamese gerechten.
- Hibiscus werkt goed bij gekruide stoofschotels en curry's door zijn lichtzure karakter.

Visgerechten & zeevruchten

- Beste infusies: dille, citroenmelisse, basilicum.
- Dille versterkt de frisheid van zalm of witvis.
- Citroenmelisse-infusie geeft een delicate citrusachtige toets zonder zuur te zijn.
- Basilicum voegt een subtiele kruidigheid toe aan delicate visgerechten.



Diner - Desserts

Kruideninfusies kunnen desserts versterken of in balans brengen door frisheid, kruidigheid of een vleugje bitterheid toe te voegen.

Chocoladegerechten

- Beste infusies: pepermunt, chocolademunt, kaneel, rooibos met sinaasappel.
- Pepermunt voegt frisheid toe aan pure chocolade-desserts.
- Chocolademunt voegt frisheid toe en benadrukt de chocolade aroma's.
- Kaneel werkt goed bij warme chocoladetaarten.
- Rooibos met sinaasappel past bij chocolademousse of brownies.

Vruchtendesserts

(Crumble, taart, sorbet)

- Beste infusies: kamille met citroen, rozenbottel, lavendel.
- Kamille met citroen past bij lichte fruitdesserts zoals appelcrumble.
- Rozenbottel voegt een frisse zuurgraad toe aan bessendesserts.
- Lavendel geeft een bloemige toevoeging aan citroentaart.

Romige en custardachtige desserts (Crème brûlée, panna cotta, cheesecake)

- Beste infusies: vanille, steranijs, rozen.
- Vanille sluit perfect aan bij custards.
- Steranijs geeft een subtiele kruidigheid aan romige desserts.
- Rozen werkt goed bij witte chocolade cheesecake.





Kaas & hartige hapjes

Kruideninfusies kunnen een verfrissend contrast vormen met kazen of juist de smaak aanvullen.

Zachte kazen

(Brie, geitenkaas, mozzarella)

- Beste infusies: lavendel, tijm, venkel.
- Lavendel geeft een licht bloemige touch aan romige kazen.
- Tijm past goed bij verse geitenkaas en honing.
- Venkel werkt goed bij mozzarella met tomaat en basilicum.

Blauwe kaas & pittige kazen

(Roquefort, Gorgonzola)

- Beste infusies: salie, rozemarijn, hibiscus.
- Salie verzacht de pittigheid van blauwe kazen.
- Rozemarijn contrasteert mooi met sterke schimmelkaas.
- Hibiscus voegt een licht fruitige zuurgraad toe die goed werkt met blauwe kaas.

Harde kazen

(Parmezaan, Cheddar, Comté)

- Beste infusies: tijm, rozemarijn, kamille met sinaasappelschil.
- Tijm versterkt de hartige umami-tonen van Parmezaan.
- Rozemarijn past goed bij oude Cheddar en Comté.
- Kamille met sinaasappelschil geeft een subtiel zoet contrast.



4 Speel met temperatuur

De temperatuur van een infusie kan de smaakervaring sterk beïnvloeden:

- Warme infusies zorgen voor comfort en diepte, passen goed bij hartige en winterse gerechten.
- Koude infusies zijn verfrissend en versterken lichte, zomerse smaken.

5 Speel met textuur

Romige desserts combineren goed met frisse en zurige infusies.

- Krokante gerechten kunnen profiteren van warme en kruidige infusies.
- Zachte en smeuïge gerechten krijgen extra diepte door bloemige of aardse infusies.

6 Ontdek innovatieve combinaties

Voor de avontuurlijke fijnproever zijn er talloze interessante combinaties mogelijk:

- Zeewier-infusie met sushi: het umami-rijke wier versterkt de delicate smaken van vis.
- Citroengras & gember-infusie bij Thaise gerechten: brengt de pittige en frisse tonen van de keuken in balans.
- Lavendel & honing-infusie bij blauwschimmelkaas: het bloemige karakter verzacht de intense kaas.
- Tijm-infusie met gegrilde perzik en burrata: een verrassende combinatie van zoet, hartig en kruidig.





Hoofdstuk 9

Mocktails & cocktails met kruiden

Kruideninfusies kunnen ook als basis dienen voor cocktails, mocktails en aperitieven. Hieronder vind je enkele inspirerende recepten.

Recepten

1. Citroenverbena spritz

Ingrediënten

- 1 gram gedroogde citroenverbena
- 200 ml kokend water
- 1 theelepel honing
- 100 ml bruisend water
- Citroenschijfjes
- Ijsklontjes

Bereiding

1. Laat de citroenverbena 10 minuten in kokend water trekken.
2. Schenk door een zeef en laat afkoelen.
3. Meng met honing en bruisend water.
4. Serveer met ijsklontjes en citroenschijfjes.

2. Munt & komkommer cooler

Ingrediënten

- 1 gram gedroogde munt
- 250 ml kokend water
- 4 plakjes komkommer
- Sap van een halve limoen
- Ijsklontjes

Bereiding

1. Zet de munt door hem met kokend water op te gieten en 5 minuten te laten trekken
2. Laat het afkoelen.
3. Meng met limoensap en shake in een shaker met ijsklontjes.
4. Serveer met een schijfje komkommer.



3. Tijm & grapefruit tonic

Ingrediënten

1. 3 gram gedroogde tijm
2. 200 ml kokend water
3. 50 ml vers grapefruitsap
4. 100 ml tonic
5. Ijsklontjes

Bereiding

1. Laat de tijm 10 minuten trekken in kokend water
2. Laat het afkoelen.
3. Meng met grapefruitsap en tonic.
4. Serveer met ijsklontjes.

4. Rozemarijn & gember fizz

Ingrediënten

- 1 el gedroogde rozemarijn
- 1 tl geraspte gember
- 200 ml kokend water
- 1 tl honing,
- 100 ml bruisend water
- Ijsklontjes

Bereiding

1. Laat de rozemarijn en gember 10 minuten trekken in kokend water.
2. Zeef en meng met honing en bruisend water.
3. Serveer met ijsklontjes.

5. Salie & peren spritz

Ingrediënten

- 1 el gedroogde salie
- 200 ml kokend water
- 100 ml perensap
- 100 ml bruisend water
- Ijsklontjes

Bereiding

1. Laat de salie 10 minuten trekken.
2. Zeef en meng met perensap en bruisend water.
3. Serveer met ijsklontjes.



6. Kaneel & sinaasappel mocktail

Ingrediënten

- 1 kaneelstokje
- 200 ml kokend water
- 1 schijfje sinaasappel
- 1 tl honing
- 100 ml bruisend water

Bereiding

1. Laat de kaneel 10 minuten trekken in kokend water.
2. Zeef en meng met honing, sinaasappelschijfje en bruisend water.

7. Kardemom & amandel cooler

Ingrediënten

- 3 geplette kardemompeulen
- 200 ml amandelmelk
- 1 tl honing

Bereiding

1. Verwarm de melk met kardemom
2. Laat 5 min trekken.
3. Zeef en serveer koud.

8. Steranijs & chai spritz

Ingrediënten

- 1 steranijs
- 1 el chai-kruiden
- 250 ml water
- 1 tl honing
- Ijsklontjes

Bereiding

1. Laat de kruiden trekken in kokend water.
2. Voeg honing toe.
3. Zeef en serveer met Ijsklontjes.

9. Venkel & honing ijs thee

Ingrediënten

- 1 tl venkelzaad
- 250 ml kokend water
- 1 tl honing
- Ijsklontjes

Bereiding

1. Laat de venkelzaad trekken in kokend water.
2. Koel af en serveer met Ijsklontjes.



10. Laurierblad & appel spritzer

Ingrediënten

- 1 laurierblad
- 200 ml kokend water
- 50 ml appelazijn
- 100 ml bruisend water

Bereiding

1. Laat laurier trekken in kokend water.
2. Zeef en meng met appelazijn en bruiswater.

11. Lavendel & blauwe bes elixir

Ingrediënten

- 1 tl lavendel
- 100 ml kokend water
- 50 ml blauwe bessensap

Bereiding

1. Laat lavendel trekken in kokend water.
2. Zeef en meng met bessensap en ijs.
3. Serveer met ijs.

12. Kamille & honing iced latte

Ingrediënten

- 1 el kamille
- 200 ml warme amandelmelk
- 1 tl honing

Bereiding

1. Laat kamille trekken in warme amandelmelk (10 min).
2. Zeef en laat afkoelen.
3. Serveer met ijs.

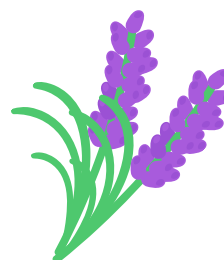
13. Rozen & frambozen spritz

Ingrediënten

- 1 tl rozenblaadjes
- 100 ml kokend water
- 50 ml frambozensap

Bereiding

1. Laat rozenblaadjes 10 minuten trekken in kokend water.
2. Zeef en meng met frambozensap en bruisend water.
3. Serveer koud



14. Hibiscus & watermeloen cooler

Ingrediënten

- 1 el hibiscus
- 200 ml kokend water
- 50 ml watermeloensap
- Ijsklontjes

Bereiding

1. Laat de hibiscus 10 minuten trekken.
2. Zeef en meng met watermeloensap
3. Serveer met ijsklontjes.

15. Jasmijn & limoen fizz

Ingrediënten

- 1 el jasmijnbloemen
- 100 ml kokend water
- sap van een ½ limoen
- Ijsklontjes

Bereiding

1. Laat trekken
2. Zeef en meng met limoensap en bruiswater.
3. Serveer met ijsklontjes

16. Citroengras & mango mocktail

Ingrediënten

- 1 el gedroogd citroengras
- 200 ml kokend water
- 100 ml mangosap
- snufje cayennepeper
- Ijsklontjes

Bereiding

1. Laat citroengras 10 minuten trekken
2. Zeef en meng met mangosap en cayennepeper
3. Serveer met ijsklontjes.

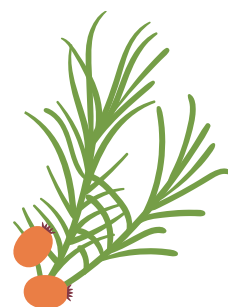
17. Basilicum & aardbei fizz

Ingrediënten

- 1 el gedroogde basilicum
- 100 ml kokend water
- 50 ml aardbeienpuree
- 100 ml bruisend water

Bereiding

1. Laat basilicum trekken
2. Zeef en meng met aardbeienpuree en bruiswater.
3. Serveer met ijsklontjes.



18. Pepermunt & ananas cooler

Ingrediënten

- 1 el gedroogde pepermunt
- 100 ml kokend water
- 100 ml ananassap
- ½ tl limoenrasp

Bereiding

1. Laat pepermunt trekken in kokend water.
2. Zeef en meng met ananassap en limoenrasp.

19. Rooibos & perzik elixir

Ingrediënten

- 1 el gedroogde rooibos
- 200 ml kokend water
- 50 ml perzik sap,
- snufje kaneel
- Ijsklontjes

Bereiding

1. Laat rooibos trekken in kokend water.
2. Zeef en meng met perziksap en kaneel.
3. Serveer met Ijsklontjes

20. Hibiscus & granaatappel spritz

Ingrediënten

- 1 el gedroogde hibiscus
- 200 ml kokend water
- 50 ml granaatappelsap
- 100 ml tonic

Bereiding

1. Laat hibiscus trekken in kokend water.
2. Zeef en meng met granaatappelsap en tonic.

21. Dragon & kers spritz

Ingrediënten

- 1 el gedroogde dragon
- 100 ml kokend water
- 50 ml kersensap
- Vleugje vanille

Bereiding

1. Laat dragon trekken in kokend water
2. Zeef en meng met kersensap en vanille.



22. Oregano & sinaasappel scrub

Ingrediënten

- 1 tl gedroogde oregano
- 100 ml kokend water
- 50 ml sinaasappelsap
- 1 tl appelazijn

Bereiding

1. Laat oregano trekken in kokend water.
2. Zeef en meng met sinaasappelsap en appelazijn.

23. Dille & komkommer fizz

Ingrediënten

- 1 el gedroogde dille
- 100 ml kokend water
- 50 ml komkommersap
- Snufje zout

Bereiding

1. Laat dille trekken in kokend water.
2. Zeef en meng met komkommersap en zout.

24. Kaneel & kokosmocktail

Ingrediënten

- 1 kaneelstokje
- 200 ml kokosmelk
- 1 tl cacao

Bereiding

1. Verwarm kokosmelk met kaneel
2. Zeef en laat trekken en meng met cacao.

25. Gember & rode biet spritz

Ingrediënten

- 1 tl gedroogde gember
- 100 ml kokend water
- 50 ml rode bietensap
- Bruisend water

Bereiding

1. Laat gember trekken in kokend water
2. Zeef en meng met rode bietensap en bruiswater.



26. Kurkuma & Citrus Cooler

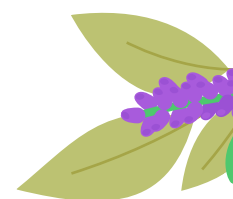
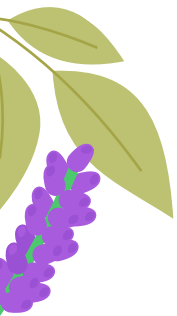
Ingrediënten

- 1 tl gedroogde kurkuma
- 200 ml kokend water
- 50 ml sinaasappelsap
- Snufje zwarte peper

Bereiding

1. Laat kurkuma trekken in kokend water
2. Zeef en meng met sinaasappelsap en zwarte peper.





Ik hoop dat dit boekje je heeft geïnspireerd om vaker een kruideninfusie te zetten. Of je nu een moment van rust neemt, jezelf wilt oppeppen of gewoon geniet van de smaken – er is altijd een infusie die bij je past.

Het leuke is dat je eindeloos kunt variëren. Probeer nieuwe combinaties, ontdek wat voor jou werkt en maak van een simpel kopje thee een fijn ritueel. Soms is zo'n klein momentje precies wat je nodig hebt.

Dit is slechts het begin van je kruidenavontuur. Tijdens onze 6 daagse cursus Botanicals helpen we je graag verder!

Kijk voor meer informatie op: <https://itcademy.nl/training-botanicals/>





 <https://itcacademy.nl>

 [itcacademy](https://www.instagram.com/itcacademy)

 [@itcacademy](https://twitter.com/itcacademy)

Amersfoort

Heliumweg 40
3812 RE Amersfoort

Zeewolde

Gildenweg 8
3892 DG Zeewolde

Den Haag

Saturnusstr 60 Unit 72
2516 AH Den Haag

T: 085 301 85 27

M: info@itcacademy.nl

W: <https://itcacademy.nl>