



Inhoud Kruidenmocktails

VERFRISSENDE ALCOHOLVRIJE KRUIDENDRANKJES



Jolanda van Grunderbeek

© Vie-Jola Kruidengeneeskunde - Kerkenbos 1077-N - Nijmegen
www.vie-jola.nl - info@vie-jola.nl



GOUDSBLOEM ZONNESTRAAL

Goudsbloem & Sinaasappel

Ingrediënten:

2 el gedroogde goudsbloembloemen
200 ml kokend water
Sap van ½ sinaasappel
½ citroen
1 tl honing
Bruiswater
Ijsblokjes of geschaafd ijs



Bereiding:

Een stralende mocktail voor huid en lymfe.

Laat de goudsbloem 10 minuten trekken in het kokende water en laat de thee volledig afkoelen.
Meng met het sinaasappel- en citroensap en de honing.
Vul een glas met ijs, schenk de thee erin en vul aan met bruiswater.
Garneer met verse goudsbloemblaadjes.

Geneeskrachtige werking:

Goudsbloem: Ondersteunt het herstellend vermogen van de huid. Heeft een verzachtende werking op de slijmvlieszen. Ondersteunt de lymfedoorstroming. Werkt mild ontstekingsremmend.

Sinaasappel: Rijk aan vitamine C. Ondersteunt de weerstand. Bevat antioxidanten die lichaamscellen helpen beschermen.

Citroen: Stimuleert de spijsvertering. Verfrist en ondersteunt de leverfunctie. Rijk aan vitamine C.



Aardbei Verbena Bliss

Citroenverbena & Aardbei



Ingrediënten:

6 aardbeien
6 blaadjes citroenverbena
Sap van ½ limoen
200 ml bruiswater
Ijsblokjes of geschaafd ijs

Een frisse oppepper voor lichaam en geest.

Bereiding:

Pureer de aardbeien. Kneus de citroenverbena zodat de geur vrijkomt. Meng alles met het limoensap, voeg ijs toe en vul aan met bruiswater.

Geneeskrachtige werking:

Citroenverbena: Ondersteunt de spijsvertering. Werkt ontspannend. Heeft een heerlijke frisse citroengeur die de zintuigen prikkelt.

Aardbei: Rijk aan vitamine C. Bevat antioxidanten. Draagt bij aan een gezonde huid.

Limoen: Ondersteunt de spijsvertering. Verfrissend tijdens warme dagen.



Citroentijm Tropenbries

Citroentijm & Ananas

Ingrediënten:

150 ml ananassap
2 takjes citroentijm
Sap van ¼ limoen
Bruiswater
Ijsblokjes of geschaafd ijs



Verfrissend voor de luchtwegen.

Bereiding:

Kneus de citroentijm licht en laat deze vijf minuten trekken in het ananassap. Zeef eventueel af. Voeg limoensap toe, schenk in een glas met ijs en vul aan met bruiswater.

Geneeskrachtige werking:

Citroentijm: Ondersteunt de luchtwegen. Werkt licht ontsmettend. Kan helpen bij vastzittend slijm.

Ananas: Bevat bromelaïne. Ondersteunt de eiwitvertering. Kan bijdragen aan het herstel na lichamelijke inspanning.

Limoen: Verfrissend. Ondersteunt de spijsvertering.



Bramen Bosdroom

Duizendblad & Bramen



Ingrediënten:

Handje bramen

1 tl gedroogd duizendblad (als thee)

150 ml heet water

1 tl honing

Bruiswater

Een diepe paarse boost vol antioxidanten.

Bereiding:

Maak eerst een sterke thee van het duizendblad en laat afkoelen. Plet de bramen, voeg de thee en honing toe en vul aan met bruiswater.

Geneeskrachtige werking:

Duizendblad: Ondersteunt de spijsvertering. Kan krampen helpen verminderen. Ondersteunt de bloedsomloop.

Bramen: Zeer rijk aan antioxidanten. Bevat vitamine C en vezels. Ondersteunt een gezonde darmflora.



Watermeloen Verkoeling

Munt & Watermeloen

Ingrediënten:

200 gram watermeloen
Handje munt
Sap van ½ limoen
Bruiswater
Ijsblokjes of geschaafd ijs



Hydraterend tijdens warme zomerdagen.

Bereiding:

Pureer de watermeloen. Kneus de munt, meng met de limoen en schenk samen met de watermeloen in een glas met ijs. Vul aan met bruiswater.

Geneeskrachtige werking:

Munt: Ondersteunt de spijsvertering. Geeft een verkoelend gevoel. Verfrist de adem.

Watermeloen: Bestaat voor ruim 90% uit water. Helpt het lichaam hydrateren. Bevat lycopene, een krachtige antioxidant.

Limoen: Verfrissend. Ondersteunt de spijsvertering.



Perzik Bloesemkus

Kamille & Perzik



Ingrediënten:

2 tl kamillebloemen
150 ml heet water
1 rijpe perzik
Honing
Bruiswater
Ijsblokjes of geschaafd ijs

Een zachte mocktail voor rust en ontspanning.

Bereiding:

Zet een sterke kamillethee en laat afkoelen. Pureer de perzik en meng met de thee en een beetje honing. Serveer in een glas met ijs en vul aan met bruiswater.

Geneeskrachtige werking:

Kamille: Bevordert ontspanning. Ondersteunt een goede nachtrust. Verzacht maag en darmen.

Perzik: Bevat bètacaroteen. Ondersteunt een gezonde huid. Bevat vezels voor een goede darmwerking.



Bosbes Bosfluistering

Dennenaalden & Bosbes

Ingrediënten:

Handje blauwe bessen
Jong topje van een eetbare den
Citroensap
Bruiswater



Een boswandeling in een glas.

Bereiding:

Kneus de dennennaald licht en laat deze tien minuten trekken in heet water. Laat afkoelen. Plet de blauwe bessen en meng met de denneninfusie. Voeg citroensap en bruiswater toe.

Geneeskrachtige werking:

Dennenaalden: Ondersteunt de luchtwegen. Rijk aan etherische oliën. Geeft een frisse bosgeur.

Blauwe bessen: Zeer rijk aan anthocyanen. Ondersteunen de bloedvaten. Rijk aan antioxidanten.



Kersen Kruidentuin

Basilicum & Kers



Ingrediënten:

Handje ontpitte kersen

6 basilicumblaadjes

Sap van ½ citroen

Bruiswater

Ijsblokjes of geschaafd ijs

Fruitig met een kruidige twist.

Bereiding:

Pureer de kersen. Kneus de basilicum licht en meng met het citroensap. Voeg de kersenpuree toe, vul met ijs en vul aan met bruiswater.

Geneeskrachtige werking:

Basilicum: Ondersteunt de spijsvertering. Werkt licht ontspannend. Kan een opgeblazen gevoel verminderen.

Kersen: Bevatten anthocyanen. Ondersteunen het herstel na inspanning. Bevatten van nature melatonine.



Vlier Oogstgloed

Vlierbes en Appel

Ingrediënten:

150 ml troebel appelsap
50 ml afgekoelde vlierbessenthee
Kaneelstokje
Bruiswater
Ijsblokjes



De warme kleuren van nazomer in een glas.

Bereiding:

Meng het appelsap met de vlierbessenthee. Voeg ijs toe en vul aan met bruiswater.
Garneer met een kaneelstokje.

Geneeskrachtige werking:

Vlierbes: Traditioneel gebruikt ter ondersteuning van de weerstand. Rijk aan antioxidanten. Ondersteunt tijdens het koude seizoen.

Appel: Bevat pectine. Ondersteunt de darmflora. Rijk aan oplosbare vezels.



Groene Tuinbries

Venkelgroen & Komkommer



Fruitig met een kruidige twist.

Ingrediënten:

½ komkommer

Handje vers venkelgroen

Sap van ½ citroen

Bruiswater

Ijsblokjes of geschaafd ijs

Bereiding:

Pureer de komkommer. Kneus het venkelgroen zodat de aroma's vrijkomen. Meng alles met het citroensap, voeg ijs toe en vul aan met bruiswater.

Geneeskrachtige werking:

Venkelgroen: Ondersteunt maag en darmen. Vermindert gasvorming. Heeft een licht anijsachtige smaak.

Komkommer: Hydraterend. Licht verkoelend. Ondersteunt de vochthuishouding.

Citroen: Stimuleert de spijsvertering. Verfrist en ondersteunt de leverfunctie.



**Meer weten over de geneeskrachtige
werking van kruiden en hoe je deze
medicinaal kunt toepassen?**

Schrijf je dan in voor één van de workshops of cursussen!

**Tip: blijf op de hoogte via de nieuwsbrief, vul het
contactformulier in op www.vie-jola.nl of stuur een email aan
info@vie-jola.nl.**

**© Vie-Jola Kruidengeneeskunde - Kerkenbos 1077-N - Nijmegen
www.vie-jola.nl - info@vie-jola.nl**

Natuurlijk, gewoon doen!