



# E-book

Door Jolanda van Grunderbeek

## 5 liefdevolle thee recepten





# Zachte liefde

*Rust en troost*

Voor 2 kopjes

**2 tl kamille**  
**1 tl rozenblaadjes**  
**1 tl citroenmelisse**

*Een fijne thee voor een rustig moment of aan het einde van de dag.*



# Hartverwarmend

*Open en verbindend*

Voor 2 kopjes

**2 tl lindebloesem**

**1 tl rozenblaadjes**

**1/2 tl lavendel**

*Een bloemige thee die ontspanning geeft.*



# Zelfliefde

*Voedend en in balans*

Voor 2 kopjes

**2 tl brandnetel**  
**1 tl rozenblaadjes**  
**1 tl venkelzaad**

*Een zacht kruidige thee die voedt en rust geeft*

# Warme liefde

*Verwarmend en intiem*

Voor 2 kopjes

**1 tl kaneelstukjes**  
**1 tl gedroogde gember**  
**1 tl sinaasappelschil**  
**1 tl rozenblaadjes**

*Een licht zoetige thee met een kleine prikkeling*

# Vurige liefde

*Prikkelend en energiek*

Voor 2 kopjes

**1 tl pepermunt**  
**1 tl gedroogde gember**  
**½ tl kardemom (gekneusd)**  
**1 tl rozenblaadjes**

*Een frisse en kruidige thee met een vleugje sensualiteit*



# Liefde

Liefde verdwijnt niet  
na een moeilijke dag,  
een verkeerd woord,  
of een misverstand.

Ze zit in het kleine,  
even samen zitten,  
niets moeten,  
een luisterend oor.

Hoe de dag ook was,  
hoe ver we soms ook lijken,  
kruiden brengen verbinding,  
in dat ene rustige moment samen.

