



Minigids:  
*Hartverwarmende drankjes*

## Minigids Hartverwarmende drankjes

**Deze 4 drankjes zijn het hele jaar door te drinken, maar nu de herfst op de deur klopt éxtra lekker. Ze warmen niet alleen je handen op, maar ook je hart.**

Heb je zin in een kruidige drank die energie geeft? Ga dan voor de krachtige golden milk. Meer zin om nog even te ontspannen voor het slapen gaan? Dan is de lavendel moon milk de beste keuze. De kruidige cacao drank opent je hart en is perfect als je zin hebt in chocolade. De magische citroen thee is lekker licht, voor als je geen zin hebt in een melkdrank én helpt tegen griep en verkoudheid.

Geniet ervan!



## Krachtige golden milk

Deze hartverwarmende golden milk met kurkuma maak je gemakkelijk zelf. Dit drankje is heerlijk om mee op te warmen na een fietstocht of lange wandeling. Volgens de Ayurvedische leer stimuleert kurkuma het ontgiftingsproces in het lichaam. Kurkuma wordt daarom al eeuwenlang gebruikt om darmklachten en huidaandoeningen te bestrijden.

### Zo maak je zelf een krachtige golden milk

Verwarm één theelepel kokosolie in een klein pannetje. Laat dit smelten en doe er dan drie kardemompeulen bij. Verwarm dit ongeveer dertig seconden. Daarna giet je er de havermelk bij.

Roer het geheel goed door.

Snijd dan twee stukjes gember af en doe dit bij de melk. Voeg vervolgens ook het kaneelstokje en een theelepel kurkumapoeder toe. Roer goed door en voeg als laatste een snufje peper en wat vanille toe. Laat de golden milk vijftien minuten op laag vuur doorkoken. Giet de golden latte door een zeefje heen voor je het serveert.

Genieten maar!

### Ingrediënten:

Kokosolie  
3 kardemompeulen  
500 ml havermelk  
Gember  
Een kaneelstokje  
Kurkumapoeder  
Peper  
Vanille



## Lavendel moon milk

Moon milk is een rustgevende en dromerige variant op de krachtige Golden milk. Al eeuwen wordt dit gedronken in India en gebruikt in de Ayurveda. Het helpt je ontspannen, verbetert je slaapkwaliteit en smaakt heerlijk zacht en bloemig. In de Ayurveda wordt een warm glas melk voor het slapen gaan sterk aangeraden. Het is warm en kalmerend, en door kruiden toe te voegen geniet je ook van de heilzame werking ervan.

Een van de meest gebruikte kruiden in de Ayurvedische leer is Ashwaganda. Deze wortel uit India helpt je lichaam te revitaliseren en ontspannen. Ook kan het stressklachten verminderen en ondersteunt het de geest. Deze magische wortel mag dus niet ontbreken in een heerlijke kop moon milk.

Deze lavendel moon milk is niet alleen een cadeautje om te zien en op te drinken, maar het helpt je ook om de feestdagen ontspannen door te komen.

Ga naar het recept op de volgende bladzijde.



## Zo maak je zelf een Lavendel moon milk

Doe de melk met alle kruiden in een steelpan en zet deze op het vuur. Breng de melk aan de kook, waarna je het vuur laag zet. Laat het geheel vijf minuten op laag vuur staan en roer regelmatig door. Kookt de melk ondertussen opnieuw dan kun je het vuur nog lager zetten.

Haal na vijf minuten de pan van het vuur. Proef voorzichtig van jouw moon milk en voeg naar smaak wat honing toe. Wil je een schuimlaagje op jouw drankje? Gebruik dan een staafmixer of garde om het geheel op te kloppen.

Heb je geen natuurlijke kleurstof zoals bosbessenpoeder of butterfly pea poeder, dan krijgt je drankje een minder paars/blauwe kleur. Je kunt er zelf voor kiezen of je dit toe wil voegen of weg wil laten.

Wil je er een waar kunstwerk van maken? Sprenkel dan wat gedroogde lavendel (knopjes) over je drankje. Geniet van jouw dromerige moon milk en slaap lekker!

### Ingrediënten:

- 250 ml (plantaardige) melk naar keuze
- ½ theelepel gedroogde lavendel
- ¼ theelepel Ashwaganda poeder
- ¼ theelepel kaneel
- ½ theelepel bosbessenpoeder, butterfly pea poeder.
- Honing (optioneel)

## Kruidige cacao drank

Op een koude herfst dag is warme chocolademelk misschien wel de échte favoriet onder de warme dranken. Je kunt kiezen voor een kant en klare variant, maar je kunt ook zelf aan de slag.

Maak er een feestje van door chocolademelk met een twist te maken. We delen het recept voor een kruidige, hartverwarmende cacao drank. Pure cacao is een ware hartopener.

In Midden en Zuid-Amerika wordt cacao al eeuwenlang gebruikt in heilige rituelen en ceremonies. Cacao zou helende krachten bezitten, een sterke verbinding met jezelf en moeder aarde creëren en je hart openen. Daarnaast bevat het veel goede voedingsstoffen en mineralen als ijzer, magnesium en koper. Deze ontspannen het lichaam en bevorderen de natuurlijke lichaamsprocessen.

Ook bevat cacao veel antioxidanten die helpen de lever en nierente ontgiften, zorgen voor een lagere bloeddruk en het lichaam beschermen tegen vrije radicalen.

Om optimaal van deze effecten te profiteren, is het belangrijk dat de cacao zuiver en onbewerkt (rauw) is. Ga naar het recept op de volgende bladzijde.



## Zo maak je zelf een Kruidige cacao drank

Pak een steelpannetje en zet deze op het vuur. Schenk de melk in de pan en voeg er de eetlepels cacao aan toe. Roer dit goed door en voeg er daarna de kruiden aan toe. Jij bepaalt hoeveel je toevoegt, dus proeven kan nodig zijn.

Wil je een schuimlaagje op jouw drankje? Klop het geheel nog even op met een staafmixer of garde als de pan van het vuur is. Schenk het mengsel in een feestelijke mok.

Heb je mini marshmallows? Leg die als laatste op je drankje. Je kan je mok ook nog decoreren met een extra kaneelstaaf en steranijs.

Extra kick toevoegen? Met een snufje chilipoeder warm je gegarandeerd op.

### Ingrediënten:

- 250 ml (plantaardige) melk naar keuze
- 1 eetlepel (pure) cacao
- ½ theelepel kaneelpoeder (of een kaneelstokje)
- 1 steranijs
- Snufje chilipoeder (optioneel)
- Mini marshmallows (optioneel)

## Magische citroenthee

Nu het buiten kouder wordt, is het fijn om jezelf binnen op te warmen met een kop thee. Met dit recept voor citroenthee heb je geen theezakjes nodig, alleen maar verse kruiden. Daarnaast helpt het tegen griep en verkoudheid.

Leuk om te weten: verbena is een kruid dat al door de Druïden en de Romeinen gebruikt werd vanwege de magische eigenschappen die het zou beschikken.

Breng het water aan de kook en laat het daarna twee minuten staan. Doe de kruiden en de specerijen in een met heet water omgespoelde theepot en schenk het hete water erop.

Laat de kruiden vervolgens 5 tot 8 minuten trekken. Je thee is nu klaar om te drinken.

Gek op zoete thee?

Je kunt het geheel eventueel nog zoeten met honing.

### *Ingrediënten:*

- 20 g** verse munt
- 1 el** verse of gedroogde citroenverbena,
- 1 stengel sereh** (citroengras), gekneusd
- 2 schijfjes** verse gemberwortel
- 1 liter** water

