

Kruidige appeldrank

Heerlijk en gezond alternatief voor gluhwein



Ingredienten:

- 1 liter troebel appelsap
- 1 kaneelstokje
- 1 steranijs
- 2 kruidnagelen
- 1 kardemompeul
- 3-4 plakken gember
- 2-3 plakken sinaasappel of citroen

Bereiding:

Doe alle ingrediënten in een pan.

Verwarm de pan heel rustig en roer af en toe.

Als er damp vanaf komt zet je het vuur uit.

Laat de drank nog minimaal een kwartier trekken. Langer is lekkerder.

Als je wilt kun je de drank voor het serveren nog even verwarmen.

Maar het smaakt koud ook goed!

Houd je van zoet, dan kun je nog wat zoetigs toevoegen zoals oersuiker, bruine basterdsuiker, agave of maple siroop.

Honing zou ik alleen toevoegen als je het koud gebruikt omdat alle goede inhoudstoffen van de honing verdwijnen door verhitting.

Variaties:

Er zijn eindeloos veel variaties mogelijk, kies je eigen favorieten.

- ipv hele specerijen de gemalen variant gebruiken.
- specerijenmengsels zoals speculaaskruiden of gluhweinkruiden.
- maak er een immuunboost van door wat (verse) kurkuma, chilipepervlokjes en bijv gedroogde vlierbesjes toe te voegen.

Geniet ervan!