

## RECEPT KOOKWORKSHOP – WATERIJSJES VAN KERSEN EN VERSE MUNTTHEE

Recept voor 4 personen.

### Ingrediënten

- ✓ 4 takjes verse munt (kan ook uit de diepvries komen)
- ✓ 1 limoen
- ✓ 300 g verse kersen (of diepvries)
- ✓ 3 cm gember
- ✓ 3 el honing

### Materiaal

- ✓ Snijmes
- ✓ Snijplank
- ✓ Waterkoker of kookpot en kookvuurtje
- ✓ Mixer/blender
- ✓ Ijsvormpjes
- ✓ Diepvriezer
- ✓ Verdeelkommetjes

### Aan de slag!

- ✓ Spoel de gember en kersen onder stromend water.
  - ✓ Snijd de gember in fijne reepjes.
- ✓ Breng 200 ml water aan de kook.
- ✓ Giet het gekookte water in een kom en voeg hieraan de gember, munt en honing toe.
  - ✓ Laat het munt-gember geheel 10 minuten trekken.
- ✓ Ontpit de kersen en snijd ze in 2. Doe ze vervolgens in een kommetje.
  - ✓ Pers de limoen uit in een kommetje.
- ✓ Zeef de thee, zodat er geen brokjes meer in zitten.
- ✓ Doe de gezeefde thee samen met de kersen en het sap van de limoen.
  - ✓ Mix of blend alles fijn.
- ✓ Giet in de ijsvormpjes.
- ✓ Plaats minstens 1 nacht in de diepvriezer.

### TIPS !

- ✓ Koop diepvriesfruit om budgetvriendelijk te werken. Diepvriesfruit verliest niets aan voedingswaarde ten opzichte van vers fruit.

- ✓ Producten van het huismerk hebben quasi dezelfde samenstelling als merkproducten van dezelfde aard en soort, maar zijn een stuk goedkoper !

### Seizoensgebonden

Recepten kunnen aangepast worden volgens elk seizoen. Kies voor seizoensgebonden fruit om budgetvriendelijk te werken.

herfst	september	Appel, braam, druif, framboos, kiwibes, meloen, nectarine, peer, perzik, pruim, vijg
	oktober	Appel, braam, druif, framboos, kiwibes, meloen, peer
	november	Appel, druif, meloen, peer
winter	december	Appel, peer
	januari	Appel, peer
	februari	Appel, peer
lente	maart	Appel, rabarber
	april	Aardbei, rabarber
	mei	Aardbei, rabarber
zomer	juni	Aardbei, abrikoos, framboos, kers, nectarine, perzik, rabarber, rode bes, zwarte bes
	juli	
	augustus	