

# Hearty pink



## Ingrediënten:

- 1l water (liefst met een droogrest lager dan 50)
- 2 el biologische hibiscus
- 1 bio citroen
- Ijsblokjes

## Kookgerei:

- Waterkoker
- Fles met dop (inhoud van tenminste 1l)
- Eetlepel
- Zeefje
- mesje
- Karaf (inhoud tenminste 1l)



## Vorbereiding:

Kook 1l water tot 90°, doe de twee el hibiscus in de sluitbare fles en giet het gekookte water eroverheen. Sluit de fles en laat afkoelen (dit duurt enkele uren). Als de infusie voldoende is afgekoeld kan je ze verder koelen in de ijskast.

## Ice Tea afwerken:

Snijd de citroen op partjes, giet de infusie door een zeefje in de karaf en voeg de citroen en ijsblokjes toe. Genieten maar!

Hibiscus is een goede dorstlesser vol antioxidanten en vitamine C en B6. Het verlaagt de cholesterol en is een uitstekend harttonicum.

