Healthy Iced Tea with Lemon and Basil

One of the best ways to stay healthy is to make sure you drink enough water during the day. A good way to increase the amount of water you drink is to make healthy iced tea. This gives you a little more flavor, but also keeps you hydrated.

HEALTHY ICED TEA WITH LEMON AND BASIL

Servings: 2-3 persons
Preparation time: 2 minutes + 15 minutes + 3-4 hours in the refrigerator

INGREDIENTS:

1/2 lemon, in slices
6 leaves of fresh basil
2 bags of green tea
3 cups of hot water

INSTRUCTIONS:

1. Add the lemon slices, basil leaves and green tea bags in a can or jug and pour the hot water over it. Let it stand for 15 minutes.
2. Remove the tea bags and place the can in the refrigerator for 3 to 4 hours.

NOTES:

If you want the tea to be sweeter, you can also add honey. Best to add once the tea has cooled. This way the nutrients are preserved.

Gezonde ijsthee met citroen en basilicum

Eén van de beste manieren om gezond te blijven, is ervoor te zorgen dat je overdag voldoende water drinkt. Een goede manier om de hoeveelheid water die je drinkt te vergroten, is door gezonde ijsthee te maken. Dit geeft je wat meer smaak, maar houdt je ook gehydrateerd.

GEZONDE IJSTHEE MET CITROEN EN BASILICUM

Porties: 2-3 personen
Bereidingstijd: 2 minuten + 15 minuten laten staan + 3-4 uur in de koelkast

INGREDIËNTEN:

1/2 citroen, in schijfjes
6 blaadjes verse basilicum
2 zakjes groene thee
3 tassen heet water

INSTRUCTIES:

1. Doe de citroenschijfjes, basilicumblaadjes en zakjes groene thee in een kan en giet er het heet water over. Laat staan voor 15 minuten.
2. Verwijder de theezakjes en plaats de kan in de koelkast voor 3 tot 4 uur.

NOTA:

Indien je de thee nog wat zoeter wil, kan je er ook nog honing aan toevoegen. Best van zodra de thee is afgekoeld. Op deze manier worden de voedingsstoffen bewaard.