



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



WINTERSE SALIETHEE



Ingrediënten (voor 4 glazen):

- 4 takjes verse salie
- 1 el Sukrin Syrup
- 1 sinaasappel
- 2 citroenen
- 1 steranijs

Bereidingswijze:

- Pluk de blaadjes van de takjes salie.
- Pers citroen uit.
- Snij de tweede citroen in dunne schijfjes.
- Snij de sinaasappel eveneens in dunne schijfjes.
- Breng 800 ml water aan de kook en voeg het citroensap, de verse salieblaadjes en de steranijs toe en laat dit geheel gedurende 20 minuten op een zacht vuurtje trekken.
- Giet het mengsel door een zeefje, voeg de Sukrin suikervrije siroop toe meng goed door.
- Voeg de citroen- en de sinaasappelschijfjes toe en dien op.