

## Houd je hoofd koel

**Met warm wen plakkerige weer is het belangrijk om voldoende te drinken. Vind je water een beetje saai of minder lekker? Spice het dan eens op!**

**Verfrissend drankje:** Met partjes citroen, verse muntblaadjes, schijfjes komkommer, verse plakjes gember en flink wat ijsblokjes kom je een heel eind. Lekker, fris en het staat ook erg mooi op tafel in een glazen kan. Kies voor biologisch en onbespoten, dan wordt je drankje ook gezonder!

Het voordeel van een muntplantje is dat je het kunt delen en weer uitzaaien. Dit lukt alleen met de biologische variant. Heb je blaadjes munt over, dan kun je deze ook in het bakje van de ijsklontjes doen en samen invriezen. Of je maakt er een heerlijke muntthee van met honing.



Nog een stukje komkommer over? Lekker in een salade of op een verbrande huid om af te koelen.

De gember kun je ook invriezen. Ik gebruik het voor het trekken van bouillon voor mijn zelfgemaakte kippensoep.

**Nog meer verfrissing nodig? Maak dan zelf fruit- of waterijsjes:** Niet moeilijk en lukt altijd. Houd voor het gemak voor zes ijsjes (in een vormpje met een stokje) 300 gram (Griekse) yoghurt en 150 gram fruit aan met 2-4 eetlepels honing naar smaak.

Wil je een glad ijsje dan, alles even in de blender, anders het fruit in kleine stukjes snijden en samen met de honing door de yoghurt roeren en de ijsvormpjes vullen. Ruim 3 uur in de vriezer voordat de ijsjes goed zijn. Wat smaakt lekker met yoghurt? Aardbei, mango, bosbessen, frambozen, bramen, perzik of nectarine. Liever een waterijsje? Gebruik dan je favoriete fruit in combinatie met limonade, jus d'orange of appelsap. Wat smaakt lekker in een waterijsje? Watermeloen, kiwi, ananas, bessen of aardbei.



**Veel succes en houd je hoofd koel!**