

## Valeriaanthee

*2 koffielepel valeriaan, gedroogd*

*1 koffielepel gedroogde munt*

*kaneelstokje*

*300 ml water*

Maak een theebuiltje met de valeriaan, de gedroogde munt en het kaneelstokje.

Breng het water aan de kook.

Voeg het builtje toe en laat gedurende 5 minuten trekken.

Bron: <https://15gram.be/recepten/valeriaanthee>



## FOODWALK TUSSEN DEN ANDEL EN WARFFUM

