

Gratis Sample – Drogen & Droogrecepten



Proef alvast een stukje van mijn ebook vol recepten, droogtips en inspiratie uit de natuur ☀️

Door Naomi · MyAmazingFinds

Introductiepagina



Hoi!

Wat leuk dat je dit gratis sample downloadt ♥.

Drogen is een van de oudste manieren om voedsel te bewaren. Je legt de zon en de seizoenen vast in kleine schatten die je maanden later nog kunt gebruiken.

In mijn volledige ebook vind je meer dan 35 recepten, checklists en een handige droogkalender. Hier alvast een voorproefje met 3 recepten uit het boek.

Kalmerende Mix

Een zachte nachtthee om lichaam en geest te kalmeren



Ingrediënten

- 1 el lindebloesem
- 1 el kamille
- 1 tl lavendel
- 300 ml heet water

Bereiding

1. Meng de kruiden.
2. Gebruik 2 el per kop.
3. Laat 8–10 minuten trekken.
4. Zeef en drink.

Wilde wijsheid

Linde en kamille stonden bekend als “slaapkruiden” – nachtelijke troost voor rusteloze zielen.

Kruidenverhalen

Linde en kamille brachten bedrust, lavendel werd gebruikt tegen nachtmerries. Samen waren ze een nachtelijke uitnodiging tot vrede.

Houdbaarheid

- Kamille: 6–9 maanden.
- Linde: 4–6 maanden (delicaat).
- Lavendel: 8–10 maanden.

Variaties & Twists

- Voeg citroenmelisse toe voor extra ontspanning.
- Zoet met honing en kaneel.
- Zet sterk en drink koud als iced bedtime tea.

Serveertips

- Drink voor het slapen.
- Gebruik als basis voor kalmerende siroop.
- Deel met het gezin als avondritueel.

Mini-ritueel

Schrijf één zorg op papier, leg het weg en drink langzaam.

Aardbeien chips

Knapperige hapjes vol zomer



Ingrediënten

- 300 g aardbeien

Bereiding

1. Was aardbeien, verwijder kroontjes.
2. Snijd in plakjes van $\pm 0,5$ cm.
3. Droog 8–12 uur op 55 °C tot krokant.



Wilde wijsheid

Aardbeien stonden in folklore symbool voor liefde en geluk.

Kruidenverhalen

Aardbeien werden gezien als heilige vruchten van de zomer en als geluksbrengers van affectie en vreugde.

Houdbaarheid

6–9 maanden luchtdicht, uit de warmte.

Variaties & Twists

- Voeg vanille of munt toe.
- Combineer met bananenchips.
- Dip in chocolade.

Serveertips

- Strooi over yoghurt of ijs.
- Gebruik als taartdecoratie.
- Neem mee als wandel-snack.

Mini-ritueel

Deel het eerste chipje met iemand van wie je houdt.

Cantharel-chips

Goud en delicaat

Ingrediënten

- Verse cantharellen

Bereiding

1. Borstel voorzichtig schoon.
2. Halveer grotere exemplaren; kleine mogen heel blijven.
3. Droog 6–8 uur op 50 °C tot knapperig.
4. Bewaar luchtdicht.



Wilde Wijsheid

Cantharellen werden “goud van het bos” genoemd.

Kruidenverhalen

Deze paddenstoelen golden als “schatten van vreugde”. Ze werden bij feesten geserveerd en symboliseerden vreugde en zegeningen van het bos.

Houdbaarheid

6–9 maanden luchtdicht, droog bewaren.

Variaties & Twists

- Meng met eekhoorntjesbrood plakken.
- Maak er paddenstoelenzout van.
- Combineer met knoflookpoeder.

Serveertips

- Als snackchips.
- Garnering voor romige soepen.
- Door pastasauzen.

Mini-ritueel

Houd er één in je hand en fluister dankbaarheid.



Droogkalender – Jouw Seizoensgids

Januari

- Citrus 
- Ui 
- Knoflook 
- Salie 
- Tijm 

Februari

- Prei 
- Wortel 
- Shiitake 

Maart

- Spinazie 
- Peterselie 
- Jonge brandnetel 

April

- Paardenbloem 
- Munt 
- Bieslook 

Mei

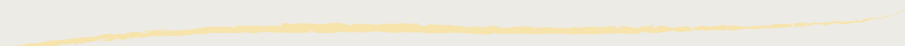
- Aardbeien 
- Citroenmelisse 
- Vlierbloesem 

Juni

- Kersen 
- Basilicum 
- Oregano 
- Calendula 

✨ “Deze kalender laat zien welke kruiden, fruit, groenten, paddenstoelen en bloemen het best per maand gedroogd kunnen worden. Gebruik hem als leidraad en pas altijd aan op jouw eigen klimaat en oogsttijd.” ✨

Afsluiting



Dit was een klein voorproefje uit mijn ebook
Drogen & Droogrecepten.

In de volledige versie vind je:

- 35+ recepten met kruiden, fruit, groenten, paddenstoelen en bloemen
- Handige checklists en tips
- Inspirerende mini-rituelen
- De complete droogkalender voor elk seizoen

“Wil je de volledige versie (met 35+ recepten, checklists en de complete kalender)?”



 Download hier het volledige
eBook