

Recepten voor een soepele zangstem



Zang Thee

Dit heb je nodig:

- 1 liter kokend water
- 1 citroen
- 2 eetlepels honing
- kaneelstokje
- stukje verse gember (2cm)

Zo maak je het:

- Doe een liter kokend water in een theepot (of vraag je vader of moeder dit te doen)
- Snijd de citroen en gember in plakken
- Doe deze met de kaneel en honing in de pot
- Roer voorzichtig
- Laat het een kwartiertje staan
- Schenk een mok thee in en drink smakelijk!



Tips

Eet geen bananen, melkproducten of chocolade vlak voordat je gaat zingen. Hierdoor maak je namelijk extra slijm aan in je keel en dat zingt niet zo fijn. Ook kun je daarvan kriebelhoest krijgen.



Tip 1:

Als variatie kun je er ook stukjes verse kurkuma, kruidnagel, steranijs of kardemombonen in doen. Niet alleen goed voor je stem maar ook voor de rest van je lijf!



Tip 2:

Laat de ingrediënten in de theepot zitten om nog eens te gebruiken.

Doe er dan wel wat extra honing bij. Na een keer of drie is de smaak er wel vanaf en kun je beter nieuwe citroen, gember en kaneel pakken.

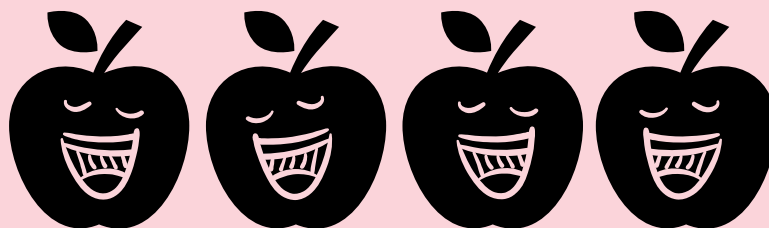
Zang Appel Toetje

Dit heb je nodig voor 4 toetjes:

- 4 appels
- kaneelpoeder
- honing
- 8 grote eetlepels sojayoghurt
- klontje boter

Zo maak je het:

- Verwijder de steeltjes en klokhuizen van de appels
- Snijd de appels in stukjes
- Smelt een klontje boter in de pan en voeg de appels toe
- Bak de appels 5 minuten op zacht vuur terwijl je roert door de pan
- Voeg een scheutje water toe en laat de appels 5 minuten zachtjes koken.
Blijf af en toe roeren zodat de appels niet vastplakken.
- Pak 4 bakjes en doe in elk bakje 2 eetlepels sojayoghurt
- Verdeel de appels over 4 bakjes
- Bestrooi de appels met een beetje kaneel en verse honing



Tip 1:

Gebruik plantaardige in plaats van dierlijke yoghurt. Van plantaardige yoghurt maak je geen extra slijm aan en blijft je stem zelfs na je toetje lekker klinken.

Tip 2:

Verwarm de honing niet mee in de pan want dan verliest de honing zijn speciale geneeskrachtige werking.

Tip 3:

Houd je niet van warme appel? Koud is het ook heel lekker!

Tip 4:

Voeg ook eens wat rozijntjes of andere (gedroogde) vruchten toe in de pan.

Zing smakelijk!

