



40
dagen
inspiratie



WOENSDAG
geen gehaktdag
10 maart



Anijsmelk

PKNMAASSLUIS.NL/40DAGEN



Een traditionele huisdrank vraagt wat aandacht om te maken. Je kunt er iemand echt mee verwennen en brengt een gezellige en vertrouwde sfeer. Dat is de 'troostende' kracht.

Ingrediënten

- melk (of melkvervanger: sojamelk o.i.d.)
- suiker (of andere zoetstof)
- anijszaad en/of steranijs



Bereiden

Per glas of mok:

Doe een flinke paplepel anijszaad (10-12 gram) in een mortier en kneus de zaadjes. Doe de gewenste hoeveelheid melk in een pan, en een scheutje erbij. Voeg het gekneusde anijszaad en een steranijs erbij en breng de melk aan de kook, af en toe roerend. Laat de melk ongeveer 10 minuten zachtjes koken (pas op voor overkoken!). Die in het glas of mok suiker of zoetstof naar smaak (anderhalve theelepels). Giet de hete melk door een theezeeffje in het glas of de mok. Even doorroeren. Spoel de meegekookte steranijs even af onder de kraan en laat het in de anijsmelk drijven.