

# Skov-te

## Forfattere:

Julia Sick

## Introduktion:

Til denne opskrift kan I bruge nogle af de spiselige vilde planter, som I kender. Det er kun fantasien, der sætter grænser.

*Prøv fiks. med vandmynte, hybenrose (blade og hyben), citronaloysia, kamille (skrivekamille eller vellugtende kamille), mælkebøtte, linde, Lancet-vejbred, skovsyre, brombær (bær og blade), hinbær (bær- og blade), brombær (bær), hyldeblomst, nye birke- og bøgeblade, granknopper, brændenælder osv...*



## Ingredienser:

Spiselige vilde planter

Sukker til at smage teen til

## Fremgangsmåde:

1. Overhæld de friske blade/planter med kogende vand og lad det trække i ca. 5 minutter.
2. Tilsæt sukker for at gøre drikken mere sød (smag til).
3. Servér teen.

*Tip! Lad eventuelt teen blive helt kold og nyd den kolde iste.*