Skov-te

Forfattere: Julia Sick
Faglige temaer: Vilde planter, Krydderurter

Introduktion:
Til Skov-te kan I bruge nogle af de spiselige urter, I kan finde i naturen. Det er faktisk kun fantasien, der sætter grænser for, hvilke planter der kan anvendes. Prøv f.eks. med vandmynte, hybenrose, citronaloysia, kamille eller mælkebøtte. Se flere forslag i opskriften.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
Skov-te.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

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.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv