

Björk

Så här lagar man björkte

Gäller färska blad!

Te av blad måste koka, man gör en dekokt. Koka upp bladen tillsammans med vatten. Flytta kastrullen från spisen och låt det hela dra under lock i 5-10 minuter. Sila teet och häll upp i termos.

Vill du variera smaken på ditt björkbladste kan du tillsätta mynta eller torkade äppelskal alternativt blad. Vill du ha teet sötat kan du tillsätta en tesked honung.