

## **Te**

Många vilda växter kan användas till örte. Samla t ex barr från tall, gran och/eller en. Plocka de yngsta barren som sitter längst ut på grenarna.

Lägg barren i stormkökets kokande vatten och låt koka i 10 min. Tillsätt eventuellt lite honung.

Ni kan också koka te på björkblad, hallonblad, svartvinbärsblad, lingon och blåbär.

### ***Nypondryck (1 liter)***

Ni behöver:

5-10 färska nypon

Skalet av en tvättad apelsin – gärna ekologisk

en kanelstång

en nypa svartpeppar

1 msk honung

1 liter vatten

Halvera nyponen och ta ur kärnorna. Skala av skalet på apelsinen med kniv eller rivjärn (undvik att få med det vita så gott det går). Tillsätt vatten, nypon, apelsinskal, kanelstång, svartpeppar i en gryta och låt koka upp. Tillsätt honung och sjud i några minuter. Ta av grytan av värmen och låt drycken dra i ca 10 min.

## ***Stekpannebröd***

Ni behöver:

- 1,5 dl mjöl
- 1 krm salt
- 1 tsk bakpulver
- 1 dl vatten, mjölk eller fil
- 2 msk olja, smör eller margarin

Blanda mjöl, salt och bakpulver redan hemma och ta med i en påse. Tillsätt vätska och fett och knåda degen i påsen. Dela degen i bitar och forma degbitarna till tunna kakor. Stek kakorna i torr stekpanna ett par minuter på varje sida.

## ***Äppeldessert***

Ni behöver:

- 10 äpplen
- 2,5 dl havregryn
- 1 tsk kanel
- honung eller socker
- smör

Dela, kärna ur, skala och skär äpplena i klyftor. Ni kan skära äpplena redan hemma och ta med i en påse. Stek äppelklyftorna i smöret någon minut, tillsätt havregrynen och eventuellt socker/honung. Fortsätt steka ytterligare någon minut. Strö över kanel.

## **Krabbelurer**

Ni behöver (ca. 20 st):

- 1 ägg
- 1 dl socker
- 1 dl mjölk
- 3 dl mjöl
- 1,5 tsk bakpulver
- socker att vända krabbelurerna i

Vispa ägg, mjölk och socker pösigt. Blanda i mjöl och bakpulver. Det är lättast om ni förbereder smeten hemma och tar med den i t ex en plastflaska. Stek som plättar i smör och vänd de färdigstekta krabbelurerna i socker. Om ni hittar bär i skogen kan ni lägga dem i smeten (ca. 1 dl).