

Upplev med alla sinnen

Örtte

SMAKA



Färska örter t.ex. citronmeliss, mynta eller vinbärsblad

Gör så här

Lägg ca 5-6 färska blad i en tekopp och häll på hett vatten. Låt dra i några minuter. SMAKA

Torkade örter

Se aktivitetsbladet "Hur torkar man färska örter"

Ta 1 msk torkad ört, lägg i en kopp och häll på hett vatten. Låt dra i ungefär 10 min, sila och njut.

Citronmeliss är perfekt som ett lugnande kvällste. Pepparmynta är uppgivande. Testa olika kombinationer för att hitta din egen favorit!