

HYBEN-TE

Bladene kan spises og smager som de dufter. Hjemmelavet hyben te er helt naturlig. Den er uden koffein, sukker eller kunstige tilsætnings- eller konserveringsmidler.

Blomsten kan forebygge forstoppelse, blæreinfektioner, kvalme og højt blodtryk. Hybenfrugten indeholder vigtige C-vitaminer samt antioxidant, som modvirker træthed og styrker immunforsvaret.

Ingredienser:

Blomster blade fra rynket rose.

Tilberedning:

Cirka 150 friske rosenblade svarer til 18 gram tørret hyben te.

Rosenblade renses for dyr og evt. skyldes for sand

Spred bladene på en bageplade og kom dem i ovnen i cirka 2 timer ved 65 grader varmluft.

Man kan vælge at knuse de tørrede rosenblade fx med en stavblender, så bliver det til fint pulver.

Blade/pulver opbevares i en lukket dåse, og kan holde sig nogle måneder, men smagen vil efterhånden aftage.

Så er teen allerede klar til brug og kan kommes i tepose.

Variationer:

- Kom 4-6 mynteblade i eller 2-3 tsk. tørrede pebermynteblade med dine hyben.
- Hyben-iste. Nedkøl sødet hybente og tilføj saften fra én frisk limefrugt pr. liter iste. Server med isterninger.

