

[Skriv här]

## Gör ditt eget örtte

Vilka örter kan jag använda?

Färska örter till exempel citronmeliss, mynta, smultronblad eller vinbärsblad.

Gör så här

Färska örter

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

Torkade örter

[Se aktivitetsbladet för hur du torkar 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 uppiggande. Testa olika kombinationer för att hitta din egen favorit!

Commented [KO1]: OBS anpassa länken