

## Urtete ala Lene

Skrevet av Lene i Fredrikstad

lørdag 06. september 2003 23:00 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:39

---

## Urtete ala Lene

Nå er jeg rik! På hylla står tørkete urter i mørke glass og jeg har begynt å bruke av dem til te.

På kvelden: Sitronmelisse alene eller sammen med kvann. Mot forkjølelse: sitronmelisse, salvie, litt kvann, litt rød solhatt. NB! Dette (Rød solhatt og salvie) er urter med medisinsk effekt og bør ikke brukes for ofte/lenge av gangen. Og nå har jeg tørket litt mynte også - det blir frisk og god te.

Jeg tørket blader fra urtene i stekeovnen på rent kjøkkenhåndkle lagt på rist ca. 40 grader med døra på gløtt ca. et døgn - knuste de litt, så på mørke, rene glass.

Te: en god klype (ca. 1-2 ts) tørket urt i tesil, hell over kokende vann så det står over urtene, la trekke i ti minutter, ta ut silen. Ferdig!

Aller først dro jeg på rundt på loppemarkeder og lette etter mørke glass til å ha urtene i.

[Originaltråden](#)