

GRØN THE-BRUS

Boblende drikke er sagen om sommeren. De virker ekstra friske og svalende. Hvorfor ikke få iste med bobler? Der er masser af færdig iste på butikshylderne, men det er altså noget sjask, en gang sukkerlage med lidt teekstrakt og farvestoffer. Så her kommer noget reelt: Grøn iced tea med bobler! Den svaler, opkvikker og forfrisker! En mere behagelig energi. Drikken er også helt sprød i smagen, som en kold øl kan være det.

MÆNGDE: ca. 1¾ L

TILBEREDNINGSTID: 5 minutter

HOLDBARHED: 1-2 døgn på køl

ANVENDELSE: Den eneste læskedrik du nogensinde har brug for...og så giver den dig reel energi fremfor falsk energi!

KØKKENTIP: Prøv at blande ½-1 dl ingefærkoncentrat i (se opskriften)

KØKKENGÅR IN ACTION: En god kande

SUNDHEDSFIF: Grøn the giver energi på en meget blidere måde end kaffe og så er det blidt ved maven. Kaffe indeholder derimod masser af garvesyre. Garvesyre er det, man dypper kohuder i for at lave dem om til læder. Hvordan tror du dit mavetarmsystem har det, hvis du drikker 2 L kaffe hver dag?

DET SKAL DU BRUGE:

1-2 breve PharmaGreen grøn te-pulver eller 2 spsk. god grøn te, f.eks. Jasmin Pearls, Yunnan, Long Jing eller Sencha

1 dl kogt vand

1½ L dansk vand

evt. citronsaft

evt. xylitol, melassesukker, ahornsirup eller honning

SÅDAN GØR DU:

Opløs grøn te-ekstrakt i det kogte vand eller lad tebladene trække i 2-3 minutter i tempereret vand (kog det og lad det stå 5 minutter, så temperaturen når ned omkring 80 grader). Kasser tebladene, hvis man har



brugt dem, og gem (selvfølgelig!) selve teen. Melassesukker, honning eller ahornsirup opløses i teen, hvis drikken skal sødes.

Lad tekoncentratet afkøle i cirka 10 minutter. Hæld det så i en stor kande eller skål (der skal være plads til mindst 2 l). Hæld forsigtigt dansk vandet i. Det skummer, så vær varsom. Hæld langsomt og gerne ned ad på siden af kanden/skålen, som holdes skråt.

Tilsæt evt. citronsaft.