



Att dricka örtte har många fördelar och bidrar till att stärka din hälsa.

Örtteer som gjorda av naturliga örter och växter innehåller en mängd olika näringsämnen och antioxidanter. Dessa kan bidra till att förbättra din hälsa och ditt välbefinnande.

Många örtteer har lugnande egenskaper och kan hjälpa till att minska stress och ångest. Vissa örter, som kamomill och lavendel, har även sövande egenskaper och kan hjälpa till att förbättra sömnen.

Så här gör du ett örtte

Till 1 kopp:
2 tsk torkad ört eller 4 tsk färsk
2-3 dl kokande vatten

Smula ner örten i en kopp, kanna eller kastrull.
Häll över kokande vatten och lägg på ett lock eller fat så att de verksamma ämnena stannar kvar i ditt te.
Låt dra i 5-10 min, sila av och njut av ditt nygjorda örtte!