

TE PÅ CHAGA

DEKOKT

När du vill göra en dekokt på chaga ska du låta den koka någon timme i friskt källvatten.

Du kan koka den färsk eller torkad, hel eller i bitar. Det räcker med en ca 3x3cm bit för att koka 1 liter te. Men ju fler gånger du kokat den, desto längre tid behöver du koka den varje gång och du kan återanvända den 5-6 gånger tills vattnet är så ljus så den inte ger ifrån sig så mycket godsaker längre.

TE

För att göra ett stärkande te med Chaga: Ta någon bit per 0,5 liter vatten. Värm vattnet till 80-90°C (nästan kokpunkt) och häll på en termos med chagan.

Låt stå i ca 1 timme. Kan med fördel lämnas över natten (7-8 timmar) för att dra in ordentligt.

Eller låt det bara sjuda 15 minuter innan du dricker det.

De använda bitarna kan återanvändas upp till fyra gånger eller så länge det avger färg!

Teet kan sparas i kylskåp och drickas kallt eller blandas i en shake.

CHAGA-COCO

3 dl chaga dryck, 1 msk kakao, 1 tsk kokosolja.

Kan lyxas till med 1 tsk honung eller kokossocker ev. kryddas med 1 tsk kanel.

INGA-CHAGA

3 dl chaga dryck, 3 cm försk skivad ingefära, 1 skiva citron.

Låt ingefäran dra i chagan före servering. Servera med citronskivan.

/ Gunvor Forsell