

Te i mat och desserter

Bryggt te kan användas som en grund för såser eller som kryddning i marinader. Som en bas i såser får tex fruktjuicer en extra dimension om man adderar te.

En liten handfull teblad fungerar som örtekrydda och ger en gyllene färg till såser baserade på grädde.

Dessertbordet blir definitivt mer intressant om en kaka eller pralin anrättas med te som smaksättare. Här är tricket att smälta smöret med tebladen i och sedan sila bort bladen. Låt smöret därefter kallna och använd det på nytt.

Det är viktigt att brygga te som skall användas i matlagning och bakning på ett annorlunda sätt än för en dryck. Den enklaste metoden är att använda rent, stilla källvatten eller gott kranvatten. Håll det över tebladen och låt stå i rumstemperatur 20–30 minuter. Detta förfarande garanterar att vätskan varken blir för bitter eller stark. En snabbare metod, än den tidigare beskrivna, för matlagning är följande: använd vatten som hettas upp till en temperatur på max 85°C eller strax därunder (helst stilla källvatten om möjligt). Låt dra 3–5 minuter och använd sedan vätskan.

Filtrerat vatten har visat sig mycket bra för tebrygging. Detta vatten har tillräckligt med mineraler som förenar sig med teets smakbärande polyfenoler vilket får teet att sjuda av smaker och dofter. Om ni har fint kranvatten där du befinner dig går det även bra att brygga med det. Låt vattnet rinna en stund ur kranen innan du tar det du behöver för ditt te.

Olika teer passar till olika maträtter, beroende på deras karaktär och te ger en ytterligare dimension till varje tänkbar rätt. Möjligheterna är obegränsade. Nedan är några riktlinjer. Men som alltid, nedanstående

är bara vägledning – och ingen absolut vetenskap. Ibland är det just det faktum att man bryter mot vissa regler som gör en rätt riktigt spännande.

Sötaktiga, gräsiga gröna teer passar utmärkt i sallader eller ihop med skaldjur och till fisk. De japanska gröna passar perfekt till rå fisk och skaldjur, de kinesiska bättre till stekt och tillagad fisk. oolong och darjeeling är de mest mångsidiga tesorterna. Eleganta rena teer som tex Darjeeling eller lankesiska teer (från Sri Lanka) passar utmärkt till desserter, mörk choklad eller finare rätter. Kraftigare mat hör generellt ihop med kraftigare te-sorter. Läs gärna sidorna 25–28 i boken ”Te” av Petter Bjerke & Vernon Maurice, utgiven på förlaget Natur och Kultur. Det är en mycket bra bok som verkligen kan rekommenderas.

Nedan är fler kombinationsmöjligheter med specifika teer och med tesorter från Mighty Leaf Tea.

Kompletterande smaker/kombinationer

- Desserter och choklad, med smör och honungstoner: *Verbena Mint Organic, African Nectar, Leaves of Provence*
- Aromatiska och kryddiga rätter: *Organic Spring Jasmine, Orange Dulce, Green Tea Tropical, Ginger Twist*
- Rökt smaker, kryddstarkt, nöaktiga smaker: *Organic Hojicha, Earl Grey Organic, Bombai Chai, Organic Darjeeling Estate*
- Fruktiga, doftrika desserter: *White Orchard, Chamomile Citrus, Leaves of Provence, Mint Melange*

Grillad Kyckling Teriyaki

Till denna rätt används Mighty Leaf Green Dragonwell te. Detta recept är hämtat från boken "Att laga mat med grönt te" av Ying Chang Compestine (utgiven på förlaget Avery Press).

Ingredienser

Marinad

- 1 msk fisksås
- 1 msk risvinäger
- nymalen vitpeppar
- en skvätt sesamolja
- 4 msk majsnamjöl
- 2 pressade vitlöksklyftor
- 1 msk finhackat färskt, tvättat apelsinskal
- 2 gula lökar, finhackad
- 2 tsk krossad Mighty Leaf Dragonwell löste
- 8 benfria kycklingfileer

Sås

- 1/2 dl bryggt Green Dragonwell te
- 1 tsk honung
- 1 tsk citronsaft

Gör så här

Blanda fisksås, vinäger, peppar och sesamolja till marinaden i en skål. Vispa i majsnamjöllet tills det löser sig i blandningen. Rör försiktigt ner vitlök, lök, apelsinskal och de gröna tebladen. Lagg kycklingen i marinaden, täck med glad pack och ställ i kylen under två timmar. Till såsen: blanda ingredienserna (grönt te, honung och citronsaft). Ställ i kylen tills det är dags att servera. Förbered grillen. Tag fram kycklingen och lyft upp den



ur marinaden. Grilla kycklingen i ca 8 minuter på varje sida (kyckling skall ju vara helt genomstekt). Servera med såsen och en härlig grönsallad.

Antal portioner

6–8 st

Tillagningstid

20 minuter

Näringsvärde

Kalorier	164 (19% från fett)
Fett	3 gram (1 gram mättat)
Kolhydrater	3 gram
Protein	29 gram
Salt	156 mg
Kolesterol	78 mg
Kalcium	17 mg
Fibrer	0 gram



Historia

Dragonwell växer i Zhejiang provinsen, som ligger söder om Shanghai, vid kusten. Dragon Well (eller Longjing på kinesiska) betyder drakbrunnen och är ett av kinas mest berömda, och mest uppskattade gröna teer. Detta te har följande fyra karakteristiska: Platta, breda blad, en jade grön färg på tebladen, frisk doft och mjuk rund smak. Vårens första Dragonwell kan uppgå till fantastiska priser. Om Longjing finns det mycket att berätta. En legend berättar om

en svår torka som hotade allt te i området år 250 f. Kr. En munk bad varje dag till en drake, och bad om regn. Draken bodde vid en naturlig källa i området. Efter några dagars bedjande började det regna och teskörderna räddades. Källan som fick namnet "Dragon Well" torkade aldrig efter denna händelse och vattnet rinner än idag. Man kan köpa vatten från källan för att kunna brygga ett riktigt klassiskt Longjingte.

Pilgrimsmusslor med apelsinsmak

Här används Mighty Leaf Green Dragonwell. Detta recept är anpassat från boken ”Cooking with Green Tea” av Ying Chang Compestine (Avery Press).

Ingredienser

- 2 stora apelsiner
- 1/2 kg kammusslor, rensade och torkade
- 2 msk mirin (japanskt matlagningsvin, kan ersättas med vitt vin och en nypa socker, eller sött, vitt dessertvin)
- 1 msk finhackad ingefära
- 4 tsk majsensmjöl
- 4 msk rapsolja
- 1 msk Mighty Leaf Green Dragonwell te
- 3 msk ingefära skuren i fina strimlor
- 2 vitlöksklyftor, skalade och finhackade
- 2 finskurna vältvättade purjolökar (alt. gul lök)
- 4 mellanstora morötter, fint strimlade
- 2 msk bryggt Mighty Leaf Green Dragonwell te
- 2 msk citronsaft
- Salt och vitpeppar efter smak
- 2 msk färsk koriander
- 250 g kinesiska nudlar, linguine pasta eller cous-cous, kokas enligt anvisning på förpackningarna

Gör så här

Tvätta och skala apelsinerna, tag endast bort den orange delen, inte den vita delen av skalet som är beskt. Strimla skalet fint. Du behöver ca 3 msk av skalet.

Använd ca 1 dl av apelsinsaften.

Blanda följande ingredienser i en skål: Musslor, apelsinjuice, mirin, hackad ingefära och majsensmjöl. Täck över denna blandning och låt stå i kylskåp under 20 minuter. Därefter tar du upp musslorna ur marinaden. Hetta upp en teflon wok eller liknande panna. Använd 3 msk av rapsoljan att steka i. Bryn det gröna teet, den strimlade ingefäran, vitlöken och apelsinskalen under ca 30–45 sekunder. Lägg i musslorna och woka dem ca



2 minuter på varje sida, de skall bli krispiga på ytan men inte genomstekta. Häll upp blandningen i en skål. Hetta upp den återstående matskeden av rapsoljan i woken. Bryn purjolöken och morötterna tills de mjuknat, ca 2 minuter. Tillsätt det bryggda gröna teet och apelsinjuicen till blandningen.

Häll i musslorna i woken igen och rör försiktigt tills de blivit varma. Krydda med salt och peppar. Garnera med färsk koriander. Servera med nudlar eller couscous.

Antal portioner

6–8 st

Tillagningstid

20–30 minuter

Näringsvärde

Kalorier	495 (30% från fett)
Fett	17 gram (1 gram mättat)
Kolhydrater	65 gram
Protein	27 gram
Salt	238 mg
Kolesterol	37 mg
Kalcium	115 mg
Fibrer	11 gram

Mjuk kaka med ingefära och grönt te

Bakas med Mighty Leaf Matcha te, ett grönt te som mals till ett mycket fint pulver. Detta recept är anpassat från boken "Cooking with Green Tea" av Ying Chang Compestine (Avery Press).

Ingredienser

- 3 dl vetemjöl
- 2 tsk mald ingefära
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk salt
- 1/4 tsk bikarbonat
- 1/2 dl Mighty Leaf Matcha te pulver, ev. sikrat
- 1/2 dl finhackad inlagd ingefära
- Rivet skal av en citron
- 4 ägg
- 1 1/2 dl socker
- 1 dl mild, fruktig olivolja eller rapsolja
- 2 msk färskpressad citronsaft
- 2 tsk vaniljsocker

Gör så här

För att kunna göra denna kaka är det bra med en matberedare.

Sätt in ett bakgaller på den nedre tredjedelen i ugnen och sätt ugnen på 180°C. Olja och "bröa" en bakform. Tag en stor bunke och rör ihop mjölet, ingefärspulvret, bakpulver, salt och bikarbonat. Tillsätt sedan det gröna teet, ingefäran, och citronskalet. Ställ blandningen åt sidan.

Vispa äggen tills de blivit vita och porösa, i en matberedare. Därefter tillsätt sakta sockret under omrörning. Blanda oljan, citron juice och vaniljsocker. Tillsätt sedan blandningen långsamt i ägg/sockerblandningen. Tillsätt nu mjölblandningen, allt på en gång och blanda väl men rör inte för länge. Häll sedan över kaksmeten i



formen och grädda i ca 50–55 minuter.

Låt kakan svalna i formen, åtminstone 30 minuter innan den stjälpas upp. Skär i lagom stora bitar och servera till afternoon tea.

Antal portioner

8–10 st

Tillagningstid

20–30 minuter. Total tid ca 1 ½ timma och ytterligare tid för avkylning.

Näringsvärde

Kalorier	287 (47% från fett)
Fett	15 gram (2 gram mättat)
Kolhydrater	35 gram
Protein	4 gram
Salt	299 mg
Kolesterol	71 mg
Kalcium	17 mg
Fibrer	1 gram



Historia

En buddistmunk sägs ha tagit med sig tefrön från Kina till Japan på 1100-talet och börjat odla te i landet vid det kloster där han levde. Vid denna tid var influenserna från Kina mycket stora i hela det asiatiska området. Munken studerade i Kina och kom då i kontakt med kinesernas vana att dricka te. Andra munkar lärde sig hur teodlingen gick till och små teplantage började växa upp kring klostren i Japan. På grund av att klostren ofta låg isolerade dröjde det fram till 1200 talet innan teet spreds i

vidare kretsar. Vid denna tid dracks allt te i pulverform genom att bladen maldes till ett fint pulver som vispades upp i hett vatten. Det var långt senare, på 1600-talet, som man började brygga te som vi är vana vid idag, genom att lägga teblad i hett vatten. Redan vid 1200-talet lades alltså grunden för den japanska teeceremonin "Cha-no-yu". Idag dricks inte pulverte längre i Kina utan i stort sett bara i Japan. Öns isolering har varit gynnsam för utvecklingen av och bevarandet av tetraditionererna.

Glass med grönt te

Tillreds med Mighty Leaf Matcha te. Lätt, jättegott och snabbt!

Ingredienser

- 1/2 liter av din favoritvaniljglass
- 1 tsk Mighty Leaf Matcha te

Gör så här

Tag en halv liter av din favoritvaniljglass av det finare slaget. Låt glassen bli mjuk i rumstemperatur. Blanda i 1 msk av Mighty Leaf Matcha te pulver i glassen och rör noggrant. Sätt tillbaka glassen i frysen och låt den bli lite hårdare.



Lägg upp i serveringsskålar och garnera utifrån din individuella smak. Du kan även använda vaniljglass med tex nötter i.

Antal portioner 4 st *Tillagningstid* 20 minuter

Tiramisu med grönt te

Ett klassiskt recept på Tiramisu, med lite ovanliga ingredienser som grönt Matcha och Sencha te från Japan. En garanterad grön succe

Ingredienser

- 3 äggulor
- 1/2 dl strösocker
- 2,5 dl mascarponeost
- 1 1/2 dl grädde
- 1 tsk vaniljsocker
- Cointreau, eller någon annan likör med apelsin smak
- 2 dl bryggt Mighty Leaf Organic Sencha te, nedkyllt
- 3 äggvitor
- Savoirdi kex
- Mighty Leaf Matcha te att garnera med

Gör så här

Vispa äggulor och socker till en porös, ljusgul smet. Tillsätt mascarponeosten och rör tills du har en jämn och krämig smet.

I en ny bunke: Vispa grädden, tillsätt vaniljsockret och likören.

I ytterligare en bunke: Vispa äggvitorna till ett hårt skum. Vänd i mascarpone smeten i gräddblandningen och rör till en jämn smet.



Tillsätt äggvitorna och blanda försiktigt. Doppa kexen i det gröna bryggda teet. Lägg dem sedan i botten på en smord form. Bred över en del av smeten. Lägg sedan ytterligare lager. Låt tiramisun vila i kylskåp, gärna 24 timmar. Innan servering, pudra med Matcha te.

Antal portioner
6–8 st eller fler beroende på portionsstorlek



Historia

En buddistmunk sägs ha tagit med sig tefrön från Kina till Japan på 1100-talet och börjat odla te i landet vid det kloster där han levde. Vid denna tid var influenserna från Kina mycket stora i hela det asiatiska området. Munken studerade i Kina och kom då i kontakt med kinesernas vana att dricka te.

Andra munkar lärde sig hur teodlingen gick till och små teplantage började växa upp kring klostren i Japan. På grund av att klostren ofta låg isolerade dröjde det fram till 1200 talet innan teet spreds i vidare kretsar. Vid denna tid dracks allt te i pulverform genom att bladen maldes till ett fint pulver som vispades upp i hett vatten.

Det var långt senare, på 1600-talet, som man började brygga te som vi är vana vid idag, genom att lägga teblad i hett vatten.

Redan vid 1200-talet lades alltså grunden för den japanska teeceremonin "Cha-no-yu". Idag dricks inte pulverte längre i Kina utan i stort sett bara i Japan. Öns isolering har varit gynnsam för utvecklingen av och bevarandet av tetraditioner.

På 1700 talet uppfann en tehandlare i Uji, Kyoto en japansk metod för att ånga och torka tebladen. Metoden blev känd som Sencha – "vanligt te". Och att dricka Sencha dagligen är en tradition som lever än idag.

Chokladsufflé med Earl Grey te

Här används ekologiskt odlat Mighty Leaf Earl Grey te. Detta är en riktigt härlig och fyllig chokladdessert som kan förberedas en till två dagar innan servering. En favorit för alla chokladälskare.

Ingredienser

Sufflé

- 2 1/2 dl vispgrädde
- 1 dl mjölk
- 4 tsk Mighty Leaf Organic Earl Grey te i lösvikt
- 150 g högkvalitativ hackad mörk choklad, ej för söt
- 6 stora äggulor
- 1/2 dl strösocker

Kanderade och chokladdoppade apelsinskal

- 2 fasta apelsiner
- 100 g högkvalitativ hackad mörk choklad, ej för söt
- 1 1/2 dl socker
- 2/3 dl vatten

Gör så här

Sufflé

Värm ugnen till 160°C. Värm mjölk och grädde i en tjockbottnad kastrull (skall inte kokas). Häll i teet och tag bort kastrullen från värmen. Låt teet dra 4 minuter. Sila sedan bort tebladen och släng dem.

Tillsätt chokladen och vispa försiktigt till den är smält och välblandad. Vispa äggulor och socker i en stor bunke. När äggen är vispade tillsätt sakta chokladblandningen till äggen, under omrörning.

Häll över ägg och chokladsmeten i en ny bunke och ställ svalt, ca 10 minuter. Tag bort eventuellt skum från ytan.

Fördela smeten i sex suffléformar. Ställ formarna i ett vattenbad täckta med folie (upp till halva sidorna på formarna) i en stor ungsfast form. Grädda i ugn tills suffléerna är klara. De skall vara fasta, förutom i mitten



där de kan vara lite lösa fortfarande. Det brukar ta ca 55 minuter. Tag ut formarna, och tag bort dem ur vattenbadet. Ställ dem sedan för att kyla under ca 3 timmar. Du kan även tillaga suffléerna i förväg, 1–2 dagar innan de skall ätas.

Kanderade och chokladdoppade apelsinskal

Tvätta apelsinerna. Skär sedan små bitar apelsinskal från apelsinerna. Endast den gula delen av skalet, det vita underskalet är beskt.

Förväll apelsinskalen i hett vatten ca 1 minut. Lös upp sockret i hett vatten i en annan kastrull. Häll av vattnet från apelsinskalen och häll på nytt vatten, repetera förvällningen under ca 1 minut. Häll av vattnet och häll skalen i sockerblandningen, låt dra på svag värme ca 15 minuter.

Smält chokladen i ett vattenbad. Häll sedan apelsinskalen i den smälta chokladen. Placera skalen på ett bakplåtspapper och låt dem torka.

När suffléerna är kylda, och skalen torkat, garnera då med de glaserade apelsinskalen och servera.

Antal portioner

6 st



Historia

Earl Grey är ett av de mest populära teerna i väst. Teet har fått sitt namn efter Earl Charles Grey den andre som levde i Storbritannien 1764–1845. Han var statsminister under perioden 1830–34. Enligt legenden fick premiärminister Earl Grey detta te som en gåva från Kina som ville etablera diplomatiska relationer i väst. Teblandningen baserades på ett gammalt kinesiskt recept och blev så populär hos premiärministern och hela hans regering att

han beordrade Twinings, som redan då var ett mycket inflytelse-rikt tehandelshus, att ta fram och importera en kopia av teet. Så kom det sig att Twinings började sälja det första Earl Grey teet till befolkningen i Storbritannien. Premiärminister Earl Grey är väl annars mest känd för att han avskaffade slaveriet inom det Brittiska Kolonialväldet, 100 år innan det Amerikanska inbördeskriget bröt ut.

Tryfflar med grönt jasmin te

Dessa tryfflar görs med Mighty Leaf Mountain Spring Jasmine te. Lätta att göra och uppskattade att bjuda på efter en fin middag.

Ingredienser

- 350 g fin choklad med minst 65% kakao
- 1 dl vispgrädde
- 2 msk Mighty Leaf Mountain Spring Jasmine te*
(Du kan byta ut mot ett annat te. Tänk då på följande; när du använder svart te, tag 2 tsk; grönt eller örtte, 2 msk.)

Gör så här

Riv chokladen på rivjärn och sätt i ett vattenbad så den smälter. Tag sedan bort chokladen från vattenbadet. Koka upp grädden i en tjockbottnad kastrull. Grädden får inte brännas vid. Tag bort grädden från plattan och rör ned tebladen. Stäng av plattan och sätt tillbaka kastrullen och låt det stå och sjuda ca 10 minuter. Rör om. Efter 3–4 minuter, tag bort tebladen.

Blanda i grädden i chokladen. Rör sedan, utan att slå in luft i blandningen. Chokladblandningen skall bli



slät och blank. Låt smeten vila i rumstemperatur, cirka 1 timma.

Tag en spritsform och spritsa ut lagom stora tryfflar i former. Garnera gärna med teblad och jasmin. Låt de stå i frysen tills de är fasta.

Antal portioner

Ger ca 30 tryfflar



Historia

Grönt te har druckits av kineser och japaner sedan "urminnes tider". Med åren har tedrickandet, bland annat av grönt Matcha te, utvecklats till en konstform i Japan. Att dricka smaksatt grönt te har också en mycket lång tradition.

Kineserna började smaksätta te under Songdynastin (960–1279 e.Kr.) genom att blanda teet med nylockade blomster som jasmin, rosor, gardenia, krysantemum, lotus etc.

Idag lagras grönt te, som skall smaksättas med jasmin, efter

skörden i väntan på att jasminblommorna skall slå ut. Därefter förvaras teet i speciella förvaringsutrymmen ihop med jasminblommorna, som främst släpper sin doft under natten. I vissa fall tas blommorna bort, och i vissa fall får de vara kvar, mest som dekoration. Att smaksätta grönt te med frukter förekommer också tex med litchi eller körsbär. Inspirerad av denna gamla tradition har Mighty Leaf i Green Tea Tropical blandat stora hela gröna teblad med tropiska frukter och blomsterblad från blåklint.

Matcha Latte

Härlig färg, görs på Mighty Leaf Matcha grönt pulver. En favorit från Mighty Leaf.

Ingredienser

- 1/2 tsk Mighty Leaf Matcha te, i lösvikt
(mängden kan ökas om du tycker det blir godare)
- 3,6 dl mjölk (3% eller efter smak)
- 1 tsk socker (eller efter smak, kan ersättas med sötningsmedel)

Gör så här

Värm mjölken och skumma den (skall uppnå ca 65–70°C). Tillsätt Matcha te och socker. Vispa lätt

tills det löst sig i mjölken.

Häll upp teet i glas eller muggar och pudra lätt med Matcha.

Antal portioner

En stor eller två mindre koppar



Rainforest Maté Latte

Maté Latte istället för kaffe latte. Gott och uppiggande på ett skonsamt sätt. Personer som har svårt att dricka kaffe, kan ofta dricka maté.

Ingredienser

- 1 msk Mighty Leaf Rainforest Maté te, i lösvikt
- 3 dl gott, gärna filtrerat vatten
- 3 msk mjölk, 3%
- 1 tsk socker

Gör så här

Koka upp vattnet. Brygg teet under fem minuter. Tag bort vattnet från tebladen. Skumma mjölken, men låt den inte koka. Har du en espressomaskin kan du använda den för att värma mjölken. Tillsätt sockret, rör om och njut.

Antal portioner

En portion, ett glas/en mugg som rymmer ca 3,2 dl

Kryddig Maté Latte med kakao

En ny variant av maté med chokladsmaak. Värmande, uppiggande och gott. Perfekt efter en långpromenad. Du kan också använda Mighty Leaf Organic Yerba Maté te till detta recept.

Ingredienser

- 1 msk Mighty Leaf Rainforest Maté te, i lösvikt
- 3 dl gott, gärna filtrerat vatten
- 1/2 tsk osokrad kakao
- 3 msk mjölk
- 1 tsk socker
- Vispad grädde efter smak
- Färskriven muskotnöt

Gör så här

Koka upp vattnet. Häll vattnet över teet (lägg teet i en tesil) och låt det dra i fem minuter. Tillsätt mjölk, kakao och socker i det nybryggda teet och rör om. Vispa grädden. När den börjar bli färdigvispad, tillsätt försiktigt lite socker och kakaopulver efter smak. Lägg en sked vispgrädde på teet, riv över lite muskotnöt och njut!

Antal portioner

En portion, ett glas/en mugg som rymmer ca 3,5 dl



Historia

Maté växer på trädet *Ilex Paraguariensis*, som finns i Sydamerika. Yerba Maté är bladen från detta träd. De torkas, finfördelas och blir till en teliknande ört. Yerba Maté kräver höga temperaturer och hög luftfuktighet och trivs således i tropiska klimat.

I vilt tillstånd tar det 25 år för maten att utvecklas till vuxen ålder. I Argentina har Maté druckits i generationer och uppskattas för sin renande och uppiggande effekt.

Chai Latte

En härligt kryddig varm dryck som görs med Mighty Leaf Bombay Chai te. En favorit från Mighty Leaf.

Ingredienser

- 1 rågad tsk Mighty Leaf Bombay Chai te, i lösvikt
- 3 dl gott, gärna filtrerat vatten
- 3 msk mjölk (3% eller efter smak)
- 1 tsk socker



Historia

I många delar av världen används Chai som en synonym för te (ch'a är det kinesiska ordet för te och används även i japanskan, jämför tex Hoji-cha som betyder rökt te). Men det man oftast menar när man säger chai är en indisk dryck på kraftigt svart te, varm mjölk, socker och kryddor. Chai har druckits i Indien i mer än 5000 år.

Enligt en legend uppfann en indisk härskare denna dryck och bevarade receptet som en hemlig nationalskatt. Enligt en annan legend var det en ayurvedisk läkare, anställd vid hovet, som tillredde chai utifrån olika recept beroende på vem som var sjuk och vilken sjukdom som skulle botas. Oavsett vilken historia som

Gör så här

Koka upp vattnet. Mät upp teet, håll vattnet över teet och låt det dra 5 minuter. Tag bort tebladen och blanda det bryggda teet med mjölken och sockret. Skumma blandningen med ånga från en espressomaskin, eller med en stavmixer så att den blir luftig. Häll upp drycken och njut.

Antal portioner

En stor eller två mindre muggar

är sann, så kan man spåra chai och kryddanvändningen tillbaka till den ayurvediska läkekonsten. Inom ayurveda har människor använt te, kryddor och örter i belande drycker för att bota olika åkommor, specifika och mer subtila.

Idag är Chai en av Indiens mest populära drycker och den tillreds och serveras vid olika "wallabs" (mobila serveringsställen) utmed vältrafikerade vägar, på tåg och busstationer och på marknader. De serverar Chai i små koppar med mycket mjölk och socker. Receptet på Chai är ofta lokalt förankrat och många familjer har sitt egna, hemliga recept. Kardemumma, som är drottningen bland kryddor i Indien, används så gott som alltid i Chai.

Vanilla Bean Latte

En värmande och god telatte med doft och smak av finaste vanilj från Madagaskar. Görs av Mighty Leaf Vanilla Bean te. Perfekt att mysas med när du känner "sötsuget".

Ingredienser

- 1 rågad tsk Mighty Leaf Vanilla Bean te, i lösvikt
- 3 dl gott, gärna filtrerat vatten
- 3 msk mjölk (3% eller efter smak)
- 1 tsk socker



Historia

Att smaksätta te har en lång tradition hos kineserna som redan under Songdynastin (960–1279 e.Kr) började smaksätta teer med nyplockad jasmín, lotus, gardenia, rosor och krysantemum. Det är också populärt att smaksätta teet med frukt tex litchi.

Vanilla Bean är smaksatt med finaste vanilj från Madagaskar. Vaniljen (*Vanilla planifolia*) upptäcktes av Spanska Conquistadorer

Gör så här

Koka upp vattnet. Mät upp teet, håll vattnet över teet och låt det dra 5 minuter. Tag bort tebladen och blanda det bryggda teet med mjölken och sockret. Skumma blandningen med ånga från en espressomaskin, eller med en stavmixer så att den blir luftig. Häll upp, servera och njut.

Antal portioner

En stor eller två mindre muggar

i Mexico där den växte vilt. Därefter har man börjat odla vanilj bla i Madagaskar, där Mighty Leafs vanilj härstammar från. Vanilj tillhör orkidéfamiljen. Frukten från vanilj kallas vaniljstång och är en 20–30 centimeter lång kapsel som innehåller ett stort antal svarta små frön (beans). Vanilj har en mycket angenäm, söttaktig doft som lindrar oro och främjar avslappning.

Matcha Green Tea Smoothie

En smoothie med härlig färg. Rik på antioxidanter som finns i Matcha teet. Om du vill göra en lättare variant, använd lättmjölk och eventuellt sötningsmedel.

Ingredienser

- 1 rågad tsk Mighty Leaf Matcha te
- 1 3/4 dl mjölk, 4 %
- 1 tsk socker vid behov
- 2 dl is

Gör så här

Mixa ihop alla ingredienser i en mixer till önskad, fluffig konsistens.

Antal portioner

En portion på 4,8 dl eller två mindre

Matcha Monkey Shake

Läcker, mättande och god. Passar stora som små barn.

Ingredienser

- 1 1/2 dl mjölk
- 1 1/2 dl is
- 1 rågad tsk Mighty Leaf Matcha te, i lösvikt
- 1 mellanstor mogen banan
- 1 dl vanilj yogurt
- Socker efter smak (kan utgå)
- 1 msk mjukt jordnötssmör (kan utgå)

Gör så här

Blanda alla ingredienser i en mixer och mixa i ca 2 minuter. Häll i ett stort, eller två mindre glas. Om du vill göra det festligt kan du garnera med lite mjuk glass. Njut!

Antal portioner

En portion på 4,8 dl eller två mindre



www.mightyleaf.se

Förtrollande Gott Te!

Välkommen in på vår hemsida för mer information.
Du når oss även på catrin@mightyleaf.se och +46-70-747 99 52.