



Iste - kallbryggt eller varmbryggt

Allmänt om iste

Iste är en utmärkt törstsläckare. Naturellt innehåller det inga kalorier alls. Alla goda teer kan användas för att göra iste. Iste är också perfekt som en bas i sommarkrankar, bål, mocktails (drinkar utan alkohol) och cocktails. Du kan smaksätta ditt iste med lite sockerfri saft, hemmagjord saft, agave eller färskpressad juice. Brygg gärna en större mängd iste och ställ i kylskåp, färdigt att avnjutas. Innan servering i glas, lägg i ett par isbitar, och garnera med en lime skiva, fruktskivor eller lite citronmeliss. Tänk på att använda gott och välsmakande vatten till allt ditt te samt till isbitarna.

Iste kan bryggas med hett vatten och kylas ner, eller bryggas med kallt vatten från början. Kallbrygning är mycket enkelt och ger dig ett te med längre hållbarhet (ca 2 dygn i kylskåp). Varmbryggt iste skall konsumeras helst samma dag du bryggt det.

Kallbrygning: använd 8 g te till 1 liter kallt, gott vatten. Använd en filterpåse och fyll den så att tebladen/örter/frukter etc har plats att expandera alternativt lägg teet/örterna löst i en tillbringare och sila bort teet/örterna när det bryggt klart. Ställ i kylskåp 6-8 timmar för svart och örtte, ca 4-6 timmar för oolong, grönt och vitt te. Tanniner kommer inte utvecklas lika kraftigt eftersom du använder kallt vatten. Efter rätt bryggtid avlägsna teet. För säkerhetsskull, både för hemmabruk och när du brygger iste kallt för restaurang/café: håll först kokhett vatten över teet för att "rena det". Brygg sedan isteet enligt instruktionen ovan.

Varmbrygning: tag 8 g te och håll på 7 deciliter hett vatten i en kanna/tillbringare som tål värme, temperatur 100°C till svart och örtte, till grönt 80 C och till oolong och vitt te ca 85°C. Låt teet dra 4-10 min (grönt 4 min, svart 5-6 min, örtte 8-10 minuter). Avlägsna teet. Om du vill söta teet, gör det när teet är varmt. Låt teet svalna i rumstemperatur innan du slår det över isbitar, alt ställ in det i kylan för att använda senare under dagen. Kyler du ner teet för snabbt kan det bli grumligt vilket inte ser aptitligt ut.

Tänk på att iskuber bidrar till att späda ut teet. Vill du anstränga dig lite extra kan iskuberna bestå av fryst iste (se recept nedan). Och för barnen kan isteet bli isglass/ispinnar. Som smaksättning kan du blanda isteet med färskpressad juice, mixade (helst frysta) bär, lime, citron, en myntakvist, du kan också söta ditt te efter behag. Använd då sötning som löser sig lätt i kallt vatten - tex god saft.

Istekuber! Färgglada och praktiska

Tag 4 dl vatten och 15 g te/örter i lösvikt

Gör så här

- Värm vattnet och håll det över teet (använd ett värmebeständigt kärl).
- Brygg teet enligt följande: 100°C till svart och örtte, till grönt 80 C och till oolong och vitt te ca 85°C. Låt teet dra 2-8 min (grönt 2-3 min, svart 3,5-4 min, örtte 8 minuter). Tag sedan bort teet.

- Låt det färdigbryggda teet svalna i rumstemperatur. Häll därefter teet i en form för iskuber och ställ in i frysen. Lägg i ett bär / myntabladd i varje istekub för en extra effekt.
- Fyll ett glas med istekuber. Tillsätt kallt iste och servera!

Frågor? Välkommen att maila mig ☺

catrin@brandable.se

