

Butterfly Pea Flower Recipe Poster

BUTTERFLY PEA FLOWERS

NATURLIG SKÖNHET

i varje kopp

Butterfly Pea Flowers (*Clitoria ternatea*) är naturligt koffeinfri och känd för sin vackra blå färg, milda smak och hälsofrämjande egenskaper. Perfekt för te, drinkar, desserter och mycket mer!


100% NATURLIG

KOFFEINFRI

RIK PÅ ANTIOXIDANTER

FRÄMJAR VÄLBEFINNANDE

VISSTE DU?
Byt till citron eller lime i ditt blå te och se färgen förändras till vackert lila eller rosa!



RECEPT: BUTTERFLY PEA FLOWER TE

INGREDIENSER
2 koppar

- 1 msk torkade Butterfly Pea Flowers (10–12 blommor)
- 2 koppar vatten
- Honung eller socker efter smak
- Citronsaft eller lime (valfritt)
- Isbitar (valfritt)
- Färska myntablad (valfritt)

TIPS!
För en starkare blå färg, låt blommorna dra lite längre. Färgen intensifieras när teet svalnar!

HÄLSOFÖRDELAR

- ✓ Rik på antioxidanter
- ✓ Stödjer hjärnans hälsa
- ✓ Främjar frisk och strålände hud
- ✓ Hjälper till att minska stress
- ✓ Naturligt koffeinfri

SÅ HÄR GÖR DU

- KOKA VATTEN**
Koka upp 2 koppar vatten i en kastrull.
- TILLSÄTT BLOMMORNA**
Ta bort från värmen och tillsätt torkade Butterfly Pea Flowers.
- LÅT DRA**
Låt dra i 5–10 minuter tills vattnet blir djupt blått.
- SILA**
Sila bort blommorna.
- SÖT & SMAKSÄTT**
Tillsätt honung eller socker efter smak.
- FÄRGFÖRÄNDRING (VALFRITT)**
Tillsätt några droppar citron- eller limesaft för att förändra färgen till vacker lila eller rosa.
- NJUT**
Servera varm eller kall med is och färska mynta.

SERVERING IDÉER

VARMT TE
Njut av som ett avkopplande och naturligt örtte.

ISAT BLÅTT TE
Perfekt som en uppfriskande sommardryck.

DESSERTER
Använd i gelé, pannacotta, kakor och glassar.

HÄLSODRINKAR
Blanda i smoothies, lemonader eller cocktails.

100% NATURLIG • MÅNGSIDIG • VACKER

TE & INFUSIONER
Gör vackert blått te eller örtinfusioner.

DRYCKER
Perfekt i lemonad, cocktails och mocktails.

BAKNING
Ger naturlig färg till bakverk och krämer.

MATLAGNING
Använd i ris, nudlar och såser för färg.

NATURLIG FÄRG
Ett naturligt färgämne för mat och dryck.

ENKELT. NATURLIGT. VACKERT.
Upptäck naturens egen färg och välmående i varje kopp och skapelse.

Skapad av naturen, för dig.