

Nässlan är bra för hud och hår men är också en hjälp för att hålla blodsockret i balans. Vi plockade massor med nässlor så att det även räckte till gröna drinkar.

### **Nässelsoppa**

2 l späda nässlor 2 dl grädde 1 dl torrt vitt vin 1 dl grönsaksfond 1 msk smör 2 finhackad schalottenlök, en bit purjolök tunt skivad salt och peppar

Koka upp lättsaltat vatten i en kastrull. Lägg i nässlorna och koka i 5 min. Häll av nässlorna i ett durkslag och krama ur vattnet. Bryn löken lätt i smör i en kastrull. Lägg i nässlorna och purjolöken. Häll på det vita vinet, grönsaksfonden och grädden. Koka ihop i 10 min och kör i en mixer tills soppan är slät. Smaksätt med salt och peppar. Häll soppan i djupa tallrikar. Igår serverade vi pocherade ägg till soppan.

### **Nässeldrink**

Förväll nässelblad i 5 min, hacka, mixa med kiwi och melon. Späd med lite vatten. Drinken blir knallgrön och stärker upp immunförsvaret. Drinken smakar vår! Jag förväller nässlor och fryser och får mina nässeldrinkar långt in på sommarhalvåret!



Morgondrink på Fyrudden

