

# #5 Brændenældesuppe

God mad - lige fra naturen

## Formål:

Spis ting fra naturen

## Brændenældebrød:

Det skal du bruge:

- 4 dl grahamsmel
- 3 dl hvedemel
- 1 ½ tsk. bagepulver
- 1 tsk. salt
- 2 dl brændenælde
- Vand
- Olie til stegning



Sådan gør du:

- Bland de to typer af mel, salt og bagepulver i en skål.
- Skyl brændenælderne godt
- Hak dem med en kniv eller klip dem i små stykker med en saks.
- Bland brændenælderne i melblandingen.
- Hæld vand i, så dejen kan samles og ikke klistrer alt for meget.
- Form små kugler og klap dem helt flade.
- Steg dine pandebrød i olie på panden til de er jævnt brune.

## Brændenældesuppe:

Det skal du bruge:

- 1 liter unge skud eller topskud og blade af brændenælde
- 1 stort finthakket løg
- Hvidløg
- 4 store kartofler
- 2 l vand



- Salt og peber

Sådan gør du:

- Pil de små blade af stænglerne - det er bladene du skal bruge.
- Hak brændenælderne fint.
- Hak løget fint.
- Kom evt. også finthakket hvidløg i.
- Brændenælde blandes med det finthakkede løg og svitses i olien.
- Hvis suppen skal fylde mere, kan du komme kartofler i tynde skiver i.
- Hæld vand i gryden
- Suppen koges i ca. 10 minutter - og har godt af at simre længere.
- Smag til med salt og peber.

Varighed: ca. 2 timer

Velegnet for (gren/aldre): Alle aldre

