

# NYBG

EDIBLE ACADEMY  
FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS



## **FRESH HERB TEA**

From the Edible Academy  
Serves 2–4

### **Ingredients**

- 4 cups water
- 1 bunch (approximately 30 leaves or 2 cups) mixed herbs (any sweet herb, including mint, lemon balm, pineapple sage, lavender, chamomile, etc.)
- 2 Tablespoons honey, to taste

### **Instructions**

Bring water to a rolling boil. Remove from heat. Add herbs. Let steep for 3–5 minutes, depending on desired strength. Remove herbs and stir in sweetener, if desired. Serve hot or cold.

# NYBG

EDIBLE ACADEMY  
DEGUSTACIONES FRESCAS DEL JARDÍN



## TÉ DE HIERBAS FRESCAS

De Edible Academy  
Para 2 a 4 personas

### Ingredientes

- 4 tazas de agua
- 1 manojo (aproximadamente 30 hojas o 2 tazas) de hierbas mixtas (cualquier hierba dulce como menta, toronjil, salvia de piña, lavanda, manzanilla, entre otras)
- 2 cucharadas de miel, o al gusto

### Instrucciones

Hierva el agua. Retire del fuego. Añada las hierbas. Déjelas reposar por 3 a 5 minutos, dependiendo de cuán fuerte desee que sea su té. Retire las hierbas y añada edulcorante, si lo desea. Sirva caliente o frío.