רכיבים:

העלים אותם אנו רוצים לחלוט

מים רותחים

מחים קרים עם קרח.

אופן ההכנה:

1. מכניסים את העלים למים הרותחים למשך כדקה וחצי.

2. מוציאים ומעבירים לקערת המים הקפואים (על מנת להפסיק את תהליך הלחיטה).