

## Grüner Eistee



### Zutaten

für 4 Gläser à 250 ml



○ 600 ml Holunder- oder  
Limettentee



○ 2 Bio-Limetten



○ 200 ml Apfeldirektsaft  
(klar, gekühlt)



○ ein paar Eiswürfel



○ ein paar Minzblätter



### Küchenwerkzeuge



**Zeit** 5 min  
(plus Abkühlzeit)

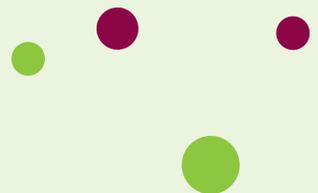
○ Messbecher

○ Löffel

○ Wasserkrug

### \* Variation

Statt Apfelsaft können auch  
klarer Birnen- oder Quittensaft  
verwendet werden.



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.diekuechenpartie.de](http://www.diekuechenpartie.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Grüner Eistee



### Zubereitung für 4 Gläser à 250 ml

- 1 Tee aufbrühen und abkühlen lassen.
- 2 Limetten waschen, vierteln, mit der Hand etwas Saft in den Tee drücken und dann komplett in den Tee geben.
- 3 Apfelsaft und Eiswürfel hinzugeben.
- 4 Minze waschen, Blätter abzupfen, in den Eistee geben und einmal umrühren.



### Tipps + Tricks

- Für den Teeaufguss ruhig eine größere Menge des getrockneten Tees verwenden als gewohnt, denn durch die Eiswürfel verdünnt dieser sich.
- Da die Limetten direkt in den Tee gegeben werden, sollten sie aus biologischem Anbau sein. Dann ist die Schale frei von Pestiziden u.ä..

Eigene Notizen \_\_\_\_\_

---

---

---

---

zusammenleckerkochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages