

Grüner Eistee



Zutaten

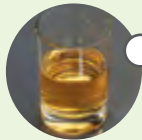
für 4 Gläser à 250 ml



○ 600 ml Holunder- oder
Limettentee



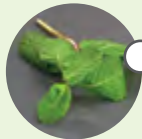
○ 2 Bio-Limetten



○ 200 ml Apfeldirektsaft
(klar, gekühlt)



○ ein paar Eiswürfel



○ ein paar Minzblätter



Küchenwerkzeuge



Zeit 5 min
(plus Abkühlzeit)

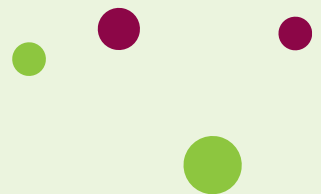
○ Messbecher

○ Löffel

○ Wasserkrug

* Variation

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



www.in-form.de
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