

Eistee

Zutaten für 1,5 Liter:

1,5 l Wasser
4 Beutel Grüner Tee Bio
Melisse- oder Minzblätter
1–2 EL Rohrzucker
2 Bioorangen
Saft von einer Biozitrone
Eiswürfel

- 1,5 l Grünen Tee kochen und 3 – 4 Minuten ziehen lassen.
- Melisse- oder Minzblätter dazugeben, mit Rohrzucker und Zitronensaft abschmecken und ca. 4 Std. kalt stellen.
- Orangen in Stücke schneiden und dazugeben.
- Mit Orangenspalte, Melissenblättchen und Eiswürfel nach Bedarf anrichten.



1.



2.



3.



Zucker

2 g pro 100 ml



Kosten

1,60 € pro Liter



Tipp:

Grüner Tee stärkt den Körper gegen Erkältungen!