

Beeren-Eistee



Zubereitungszeit

20 Minuten + auskühlen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 130 kcal

Eiweiss: 1 g

Fett: keine Angaben

Kohlenhydrate: 30 g

Tipps zu diesem Rezept

- Tee mit frischen oder getrockneten Eisenkrautblättern (Verveine) zubereiten. Pro Liter braucht es 10-12 Blättchen.

Zutaten für 2 l

- 2 l Wasser
- 2 Stängel Zitronengras
- 2 EL Früchtetee
- 3 Beutel Eisenkrauttee
- 3 EL Ahornsirup oder Honig
- 100 g gemischte Beeren, z. B. Himbeeren und Heidelbeeren
- Eiswürfel

Zubereitung

1. Wasser aufkochen, Pfanne vom Herd ziehen. Zitronengras fein schneiden. Mit dem Früchte und dem Eisenkrauttee begeben und zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Absieben und mit Ahornsirup süßen. Tee vollständig auskühlen lassen.
2. Zum Servieren Beeren und Eiswürfel in Gläser verteilen, mit Tee aufgiessen.