

Blüten-Eistee



Zubereitung

1. Wasser aufkochen. Pfanne vom Herd ziehen. Kräuterteemischung, alle Blüten und Zitronenmelisse begeben. Tee 10-15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Absieben und mit Honig süßen. Tee vollständig auskühlen lassen.
2. Zum Servieren etwas Zitronenmelisse und einige Blütenblätter mit Eis in eine Karaffe geben. Mit Tee aufgiessen.

Zubereitungszeit

20 Minuten + auskühlen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	140 kcal
Eiweiss:	keine Angaben
Fett:	keine Angaben
Kohlenhydrate:	33 g

Zutaten für 2 l

- 2 l Wasser
- 4 Beutel Kräuterteemischung mit Lavendel
- 2 TL getrocknete Rosenblüten, aus dem Reformhaus
- 2 TL getrocknete Ringelblumen, aus dem Reformhaus, oder saisonal frische Bio-Blüten
- 1 TL getrocknete Malvenblüten, aus dem Reformhaus
- 1 Bund Zitronenmelisse
- 4 EL Honig
- Zitronenmelisse und getrocknete Blütenblättchen für die Garnitur
- Eiswürfel