

Rezept Eistee

Zutaten für 4 Gläser:

- 500 ml frisches Wasser
- 6 TL Tee (Schwarztee, Grüntee oder Früchtetee)
- Eiswürfel
- Zucker oder Honig nach Geschmack
- Zitronenscheiben zum Servieren

Zubereitung:

Das Wasser zum Kochen bringen. Die Teeblätter lose in eine Kanne geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und 2-3 Minuten (Schwarztee), 2 Minuten (Grüntee) oder 5 Minuten (Früchtetee) ziehen lassen. Reichlich Eiswürfel in eine Glaskanne geben. Den Tee durch ein Sieb über die Eiswürfel gießen und rühren, bis das Eis geschmolzen ist. Nach Geschmack süßen und mit den Zitronenscheiben servieren.

Achtung: Nur wenn der Tee schockartig abgekühlt wird, behält er seinen leckeren Geschmack und seine Wirkstoffe.

Quelle: Teestunde für Genießer. Die ganze Welt des Tees.

