

READY-TO-GO-EISTEE



Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER (CA. 250 ML PRO GLAS):

- 4 Teebeutel schwarzer Tee
- 1 l Mineralwasser (still)
- 2 TL Honig (nach Belieben)
- 1 Pfirsich
- 4 kleine Zweige Rosmarin

NÄHRWERTE PRO PORTION:

- Energie: 40 kcal
- Kohlenhydrate: 8 g
- Fett: 0 g
- Eiweiß: 0 g

TIPP:

- Kaltgezogener Tee schmeckt weniger bitter und bleibt klarer, als bei der herkömmlichen Brühmethode.

ZUBEREITUNG

- 01 Von den Teebeuteln Schnüre und Etiketten abschneiden.
- 02 Die Beutel in 4 Gläser oder Flaschen (mit weitem Hals) geben. Das Mineralwasser auf die Gläser/Flaschen verteilen.
- 03 Gläser/Flaschen abdecken oder verschließen.
- 04 Danach in den Kühlschrank stellen und für 8 Stunden ziehen lassen.
- 05 Anschließend die Teebeutel entfernen und mit ½ Teelöffel Honig süßen (nach Belieben).
- 06 Den Pfirsich waschen, vierteln und dabei entsteinen und anschließend in dünne Spalten schneiden
- 07 Rosmarin waschen und trocken tupfen. Pfirsichspalten und Rosmarin in die Gläser/Flaschen geben.
- 08 Verschluss für mind. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen, bis das Aroma entfaltet ist.

VARIATIONEN:

- Statt schwarzen Tee, Rooibos, grüner Tee oder Oolong.
- Als Aromaspender eignet sich gut:
 - Orange-Limette-Minze
 - Heidelbeer-Aprikose
 - Ananas-Himbeere-Zitronenmelisse