



Eistee mit Ananas

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Wasser	1 L
Grüner Tee	2 St.
Brauner Zucker	100 g
Bio Zitronen	1 St.
Ananas	0.5 St.
Eiswürfel	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, kleiner Topf, Pürierstab

1. In einem Topf Wasser auf höchster Stufe aufkochen. Teebeutel zum kochenden Wasser geben, Topf vom Herd ziehe und ca. 4 Min. ziehen lassen. Teebeutel entfernen und Zucker im heißen Tee auflösen. Abkühlen lassen, dann kühl stellen.
2. Zitrone waschen, eine halbe Frucht auspressen, zweite Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Ananas schälen, halbieren und den holzigen Strunk entfernen. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. In einem hohen Gefäß 3/4 der Ananas mit Zitronensaft pürieren und in einen Krug geben.
3. Gekühlten Tee unterrühren. Übrige Ananasstücke, Zitronenscheiben und Eiswürfel zufügen und servieren.

Zum Wohl!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	428 kcal
Kohlenhydrate	113 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	1 g