



Eistee mit grünem Apfel und Passionsfrucht

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

| | |
|----------------|--------|
| Wasser | 800 ml |
| Schwarzer Tee | 8 g |
| Honig | 50 g |
| Passionsfrucht | 3 St. |
| Äpfel, grün | 1 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Apfelsaft | 400 ml |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. In einer Schüssel Teebeutel mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 6–8 Min. ziehen lassen. Teebeutel ausdrücken und entfernen. Honig mit dem heißen Tee verrühren, abkühlen lassen, dann kühl stellen.
2. Passionsfrüchte halbieren und Fruchtmarm herauslöfeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Scheibchen schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einem Krug Passionsfrüchte, Zitronensaft und Apfel mischen. Gut gekühlten Tee und Apfelsaft dazugießen und Eistee servieren.

Zum Wohl!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 383 kcal |
| Kohlenhydrate | 95 g |
| Eiweiß | 6 g |
| Ballaststoffe | 12 g |
| Fette | 2 g |