



Eistee mit Minze und Zitrone

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 5min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Wasser	200 ml
Schwarzer Tee	1 St.
Zitronen	1 St.
Minze, frisch	5 g
Eiswürfel	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf

1. In einem Topf 200 ml Wasser zum Kochen bringen. In einer Schüssel Teebeutel mit heißem Wasser überbrühen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Anschließend Teebeutel entnehmen und schwarzen Tee komplett abkühlen lassen.

2. Inzwischen Zitrone waschen und in Achtel schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Zitrone über dem Glas leicht auspressen und in ein Glas geben. Minze und Eis zugeben und mit schwarzem Tee aufgefüllt servieren.

Zum Wohl!

Tipp: Du kannst den Eistee nach Belieben mit Zucker, Agavendicksaft oder Honig süßen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	40 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	0 g