



Honigmelonen-Minz-Eistee

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------|-------|
| Wasser | 1 L |
| Zitronen | 1 St. |
| Minze, frisch | 25 g |
| Schwarzer Tee | 1 St. |
| Honig | 5 EL |
| Honigmelone | 500 g |
| Eiswürfel | 8 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, großer Topf, Sieb

1. In einem Topf Wasser aufkochen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Minze waschen und trocken schütteln. Teebeutel und 6 Stiele Minze in den Topf geben und auf niedrigster Stufe ca. 5 Min. ziehen lassen. Den Tee durch ein Sieb geben, in einer Schüssel mit Honig und Zitronensaft verrühren und im Kühlschrank kühl stellen.
2. Honigmelone halbieren und entkernen. Fruchtfleisch zu Kugeln ausstechen oder würfeln. Von der übrigen Minze Blätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Melonenkugeln und Minze dem kalten Tee hinzufügen. Eiswürfel auf Gläser verteilen, Honigmelonen-Minz-Eistee eingießen.

Zum Wohl!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 107 kcal |
| Kohlenhydrate | 29 g |
| Eiweiß | 1 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 0 g |