



Orangen-Minz-Eistee

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------|--------|
| Grüner Tee | 4 g |
| Minze, frisch | 10 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Orangensaft | 400 ml |
| Eiswürfel | 150 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf

1. Grünen Tee mit ca. 400 ml heißem Wasser aufgießen und ca. 2–3 Min. ziehen lassen. Beutel entfernen. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen
2. Grünen Tee mit Orangensaft aufgießen. Minze und Zitronensaft zugeben und auf Gläser verteilen. Mit Eiswürfeln servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|---------|
| Kaloriengehalt | 56 kcal |
| Kohlenhydrate | 14 g |
| Eiweiß | 1 g |
| Ballaststoffe | 1 g |
| Fette | 0 g |