

Minze-Holunder-Eistee

ERGIBT CA. 1,25 L

2 Bund Pfefferminze

0,8 l Wasser

400 g Eiskwürfel

0,5 dl Holunderblütensirup

2 Zitronen

Eiskwürfel zum Garnieren

Einige Minzezweige beiseitestellen. Restliche Blättchen in einen Krug zupfen. Mit siedendem Wasser übergiessen, ca. 6 Minuten ziehen lassen. Sirup und Eiskwürfel in einen grossen Krug geben. Tee durch ein Sieb dazugiessen. Nach Belieben mit Sirup nachsüssen. Mindestens 30 Minuten kühl stellen. Vor dem Servieren $\frac{1}{4}$ der Zitronen in dünne Scheibchen schneiden, Rest auspressen, zum Eistee geben. Tee mit Zitronenscheiben und restlicher Pfefferminze servieren.

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten

+ ca. 30 Minuten kühl stellen

Pro dl ca. 0 g Eiweiss, 0 g Fett,

6 g Kohlenhydrate, 100 kJ/30 kcal