

# Eistee

presented by: PTS Freistadt

## Zutaten für 1,5 Liter:

1,5 l Wasser  
4 Beutel Grüner Tee Bio  
Melissen- oder Minzeblätter  
1–2 EL Rohrzucker  
2 Bioorangen  
1 Biozitrone  
Eiswürfel



145 Punkte



2 g pro 100 ml



1,60 € pro Liter



1. 1,5 l Grünen Tee kochen und 3–4 Minuten ziehen lassen.
2. Melissenblätter oder Minzblätter dazugeben, mit 1–2 EL Rohrzucker und dem Saft einer Biozitrone abschmecken und abkühlen lassen (3–4 Stunden im Kühlschrank).
3. Orangen in Stücke schneiden und dazugeben.
4. In einem Longdrinkglas mit Orangenspalte und Melissenblättchen anrichten. Eiswürfel nach Bedarf.



Tipp:

Grüner Tee stärkt deinen Körper gegen Erkältungen!