

## *selbstgemachter Eistee*

---

500ml kochendes Wasser  
2-3 Teebeutel (z.B. Earl Grey, grüner Tee)  
4-5 El Sirup  
1/2-1 Zitrone und weitere Früchte/Kräuter  
nach Wahl  
Eiswürfel



---

Auch hier könnt ihr mit eurem Kühlschranksinhalt „Eene-meene-muh“ spielen. Erlaubt ist, was schmeckt und gerade da ist.

Die Teebeutel in eine Karaffe, die ca. 1 Liter fasst, geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. Nach der Ziehzeit die Beutel wieder heraus nehmen und die Karaffe mit Eiswürfeln fast voll machen. So ist der Eistee sofort kalt und trinkbar.

Die Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Sirup zum Tee geben. Ich habe fest gestellt, dass es mit Zitrone eigentlich immer intensiver schmeckt, das heißt, man sollte bei jeder Kreation zumindest ein bisschen Saft dazu geben.

Sehr leckere und erprobte Kombinationen: grüner Tee mit Himbeersirup oder Holunderblütensirup, Zitrone, Himbeeren und Minze, Earl Grey mit Holunderblütensirup und Zitrone, Pfirsichtee mit Heidelbeersirup und Zitrone.

---