

TEA ON THE BEACH



ZUTATEN (für 4 Personen)

- 1/2 Granatapfel
- 2 Teebeutel grüner Tee
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1/2 Bund Minze
- 4 Stiele Zitronengras
- 200 ml heller Traubensaft
- 4 cl Grenadine
- 600 ml Wasser +
etwas Wasser für die Eiswürfel

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 27 kcal
- 1 g Eiweiß
- 0 g Fett
- 6 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 15 Minuten zzgl. 5 Stunden Kühlzeit

ZUBEREITUNG

1. Die Granatapfelkerne aus der Schale befreien. Dafür den Granatapfel mit der Schnittfläche nach unten in eine Hand legen und mit dem Stiel eines Kochlöffels kräftig von oben auf die Schale klopfen. Die Kerne in 2 Eiswürfelformen verteilen, mit Wasser auffüllen und für mind. 5 Stunden in das Gefrierfach stellen.
2. Die Teebeutel in 600 ml heißem Wasser ziehen lassen. 4 Minuten ziehen lassen, Teebeutel entfernen und etwas abkühlen lassen. Dann 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
3. Den Saft von 1 Zitrone auspressen. Übrige Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Zitronengras waschen und das dicke Ende mit dem Messerrücken weich klopfen.
4. Tee, Traubensaft und Zitronensaft verrühren und auf die 4 Gläser verteilen. Jeweils einen Zitronengrassstiel, einige Minzblättchen, sowie einige Zitronenscheiben und Granatapfel-Eiswürfel in ein Glas geben, Grenadine angießen und servieren.



REISER RÄT

Für große Mengen Eistee, den grünen Tee als Konzentrat einkochen. So können Sie ihn jederzeit ohne großen Aufwand frisch mit Wasser aufgießen.

