

SANDDORN-MANGO-MINZE-EISTEE



ZUTATEN (für 4 Personen)

- 6 EL getrocknete Minze
- 600 ml Wasser
- 600 ml Mangosaft (gekühlt)
- 100 ml Sanddornsaft (gekühlt)

AUSSERDEM

- 1 Bio-Orange
- frische Minze
- Crushed Ice

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 33 kcal
- 0 g Eiweiß
- 0 g Fett
- 6 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 15 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Die getrocknete Minze in einem kleinen Topf mit dem Wasser aufkochen bei ausgeschaltetem Herd 8 Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Sieb abseihen und abkühlen lassen, in den Kühlschrank stellen.
2. Die Orange waschen und in dünne Spalten schneiden. Minze waschen und trocken schütteln, Minzblätter abzupfen.
3. Den kalten Tee mit Mangosaft und Sanddornsaft verrühren. Crushed Ice, ein paar Orangenspalten und Minzblätter in die Gläser geben und den Eistee einfüllen.



REISER RÄT

Der Eistee schmeckt auch gut mit Hagebutte. Dazu den Sanddornsaft durch 4 EL Hagebuttenmark ersetzen.

