

Beeren-Power-Tee

Zutaten für 2 große Gläser:

400 ml Wasser
7 TL oder 7 Teebeutel Schwarzer Tee: Kenia-Tee oder Ostfriesen-Mischung
2 Bio-Zitronen
2 Zweige Pfefferminze
300 g Beerenfrüchte (frisch oder tiefgekühlt)
3 TL brauner Zucker
10 Eiswürfel

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen. Tee in eine Teekanne geben und mit kochendem Wasser überbrühen. 3 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

Zitronen waschen und trocknen. Die Schale 1 Zitrone dünn abreiben. Saft auspressen. Minze von den Stielen zupfen.

Tee mit Beerenfrüchten, Zitronensaft und Schale, Minzblättern, Zucker und Eiswürfeln verrühren.

Tee in Gläser füllen und gleich servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Kühlzeit)