



Honig-Zitronen-Eistee

Für: 2 Gläser (je ca. 250 ml)

🕒 Zubereitungszeit: 10 Min. (+ Abkühlen)

🔑 Schwierigkeitsgrad: superleicht

Geschätzte Nährwerte pro Glas:

Energie: ~55 kcal

Fett: 0 g

Kohlenhydrate: 14 g

Eiweiß: 0 g

Ballaststoffe: <0,5 g

✦ Zutaten:

2 Teebeutel Schwarztee

500 ml Wasser

2 EL Honig

1 Bio-Zitrone (Saft + Scheiben)

Eiswürfel

Frische Minze (optional)

Zubereitung:

1. Tee aufbrühen, 5 Min. ziehen lassen, Beutel entfernen.
2. Honig & Zitronensaft einrühren, abkühlen lassen.
3. Mit Eis, Zitronenscheiben & Minze servieren.

Ideal für Picknicks, Gartenpartys oder einfach für zwischendurch!

