Biogen *Für mich*

Fruchtiger Eistee

(6 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten (plus ca. 1 Stunde Kühlzeit)

Zutaten:

1 kg	Erdbeeren
1 L	Wasser
1 Beutel	Schwarztee
2 Beutel	Waldfruchttee
1 EL	Zitronensaft
50 g	brauner Zucker
2 Stängel	Zitronenmelisse
	einige Einwürfel

Zubereitung:

1. Die Hälfte der Erdbeeren waschen, den Strunk entfernen und vierteln. Zusammen mit dem Zucker in einen Topf geben, das Wasser hinzugießen und aufkochen. Vom Herd nehmen und die Teebeutel hineinhängen. Je nach Angabe auf der Teepackung ca. 5–8 Min. ziehen lassen. Abkühlen lassen.
2. Restliche Erdbeeren waschen und das Grün entfernen. In Viertel oder Scheiben schneiden. Zusammen mit den Eiswürfeln auf 6 Gläser verteilen. Mit dem abgekühlten Eistee aufgießen.
3. Die Gläser vor dem Servieren mit einigen Blättern Zitronenmelisse garnieren.

SUPERFOOD ERDBEERE

Erdbeeren sind kalorienarm und die perfekte Nascherei für die schlanke Linie. Zudem enthalten sie mehr Vitamin C als Zitronen und Orangen, außerdem wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen, Zink und Kupfer. Bei individueller Unverträglichkeit können Sie Erdbeeren gut durch Heidelbeeren ersetzen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 418/99 **EW:** 1,4 g **F:** 0,7 g **KH:** 20,1 g **BE:** 1,7

Biogen-98268