



Durststiller

Für kleine Köchinnen und Köche



Erdbeereistee

Zutaten

- 2 Handvoll Minze
- 4 Beutel Erdbeertee oder Früchtetee
- 1 Zimtstange
- 1 Essl. Honig
- 400g Erdbeeren
- 1 Bio-Zitrone

Zubereitung

1. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Teebeutel mit der Hälfte der Minze und der Zimtstange in eine Kanne geben. Mit 1l kochendem Wasser übergiessen, etwa 5 Minuten abkühlen lassen, dann Honig einrühren. Tee mindestens 2 Stunden kühl stellen.
2. Erdbeeren putzen, waschen und halbieren. Zitrone heiss abspülen, trockenreiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Eistee durch ein Sieb giessen. Erdbeeren, 1 Tl. Zitronenschale, Zitronensaft nach Geschmack, Eiswürfel und die restliche Minze dazu geben und kalt servieren.

Lasst es Euch schmecken!

Eure Martina Hausberger,
Diakonin