



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Pfirsich-Minz-Eistee mit Honig

- 2 EL Wald- & Blütenhonig
- 1 Liter kaltes Wasser
- 4 Teebeutel mit schwarzem oder grünem Tee
- 2 reife Pfirsiche
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 kleiner Bund Minze

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Pfirsich-Minz-Eistee mit Honig

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 10 Minuten

Nährwerte pro Portion:

0,1 g Fett 14 g Kohlenhydrate 0,7 g Eiweiß 1,7 g Ballaststoffe 61 kcal Brennwert

1 Tee ansetzen:

1 Liter Wasser in ein hohes Gefäß geben und die Teebeutel hineinhängen. 3 Stunden ziehen lassen, damit der Tee ein volles Aroma entwickelt.

2 Pfirsiche vorbereiten:

2 Pfirsiche schälen, entsteinen und in kleine Stücke schneiden.

3 Eistee pürieren:

Die Teebeutel entfernen. Pfirsichstücke, 2 EL frisch gepressten Zitronensaft, 10 Minzeblätter und 2 EL Wald- & Blütenhonig in das Gefäß geben. Alles mit dem Stabmixer sehr fein pürieren.

4 Kühlen:

Den Eistee in eine Flasche füllen und für mindestens 3 Stunden im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

5 Servieren:

Gläser mit Eiswürfeln füllen, jeweils einen frischen Minzezweig hineingeben und den Pfirsich-Minz-Eistee auffüllen. Eiskalt genießen.

Tipps & Varianten: Tipp: Für extra Frische noch ein paar dünne Pfirsichscheiben oder Zitronenzesten direkt ins Glas geben. Variante: Wer es spritziger mag, mischt den gekühlten Eistee zur Hälfte mit Mineralwasser - perfekt für heiße Sommertage.