

Rooibos- Eistee mit Zitrone, Ingwer und geesteten Brombeeren



Im

Sommer bei großer Hitze Wasser zu trinken, ist ja das allerbeste. Aber auf Dauer fehlt da einfach der Reiz. Die Geschmacksknospen wollen ja mal eine Abwechslung haben. Ein selbstgemachter Eistee ist eine tolle Alternative, denn da hat man die Intensität der Süße – und auch das Mittel – selbst in der Hand und muss nach dem Genuss von zwei Gläsern keine Mahlzeit weglassen, um Kalorien zu kompensieren.

Neulich hatte ich einen grünen Eistee mit Minze vom Balkon, etwas Zitronensaft und Agavendicksaft gemacht, der sehr erfrischend war. Beim Stöbern zwischen den Teedosen und -packungen stieß ich auf einen aromatisierten Rooibos, der eine Weile ein Schattendasein fristete. Der Eistee hat eine grandiose Farbe und macht direkt gute Laune. Mit Eiswürfeln und gefrosteten Brombeeren (man könnte die Brombeeren auch IN die Eiswürfel packen), ist er eine herrlich aromatische Erfrischung mit einem touch Südafrika. =)



Ihr

braucht:

- 1 L kochendes Wasser
- 1 EL Rooibostee, pur oder mit Fruchtstückchen aromatisiert
- einige Scheiben frischer Ingwer
- 1 TL gemahlener Ingwer
- die Schale einer halben unbehandelten Zitrone*
- etwas Zitronensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- eine handvoll Brombeeren, im Eisfach gefrostet
- Eiswürfel

* Ich nehme den Sparschäler, um dünne Streifen zu erhalten, das geht wunderbar.

Den Tee und den gemahlene Ingwer in einen Beutel füllen und den Tee aufbrühen.

Etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Dann die Ingwerscheiben, die Zitronenschale, den Saft und die Süße dazugeben.

Ziehen und abkühlen lassen.

Mit Eiswürfeln und geeisten Brombeeren genießen.[nurkochen]



Gute

Erfrischung und eine genussvolle Zeit wünscht euch
eure Judith