

Für einen Liter Eistee braucht's

4 EL	Sencha Grüntee
1 Stk.	Teebeutel zum befüllen
1 l	Wasser
60 ml	Honig oder Agavendicksaft
5 Stk.	Rosmarinzweige
1 Stk.	Grapefruit
einige	Eiswürfel

So wirds gemacht

Wasser auf max. 80 °C erhitzen und in einen Krug geben. 4 EL Sencha Grüntee in einen Teebeutel geben und 5 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen. Während der Tee durchzieht, die Grapefruit in Scheiben schneiden. Den Teebeutel aus dem Wasser nehmen und gut ausdrücken. Der Tee soll schliesslich schön stark sein.

Nach belieben mit Honig oder Agavendicksaft süssen und anschliessend 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Ca. 5 frische Rosmarinzweige und 3 oder 4 Scheiben der Grapefruit in den Krug geben. Ein Glas mit Eiswürfeln füllen, den gekühlten Tee darübergeben und geniessen.

Tipp: Wer möchte kann den Eistee zusätzlich mit dem Saft einer Zitrone oder einer halben Grapefruit verfeinern.

Eistee mit Sencha Grüntee

Herrlich erfrischend! Die perfekte Abkühlung für einen warmen Sommertag!