Ananas-Eistee

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 10 Portionen

Wasser	600 ml
Grüner Tee	2 St.
Honig	50 g
Ananas	0.5 St.
Orangen	2 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, kleiner Topf, Sieb, Pürierstab

1. In einem Topf Wasser auf mittlerer Stufe aufkochen. In einer Schüssel Teebeutel mit kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt ca. 3 Min. ziehen lassen. Beutel entfernen, Honig im Tee verrühren und auskühlen lassen.

2. Inzwischen Ananas schälen, vierteln, holzigen Kern entfernen und grob würfeln. Orangen halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Ananas mit Orangensaft fein pürieren.

3. Durch eine Sieb zu dem abgekühlten Tee geben. Auf vier Trinkflaschen oder Gläser verteilen und Ananas-Eistee bis zu Servieren kühl stellen.

Zum Wohl!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	53 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	0 g