



Ananas-Teepunsch mit Vanille

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------|--------|
| Vanilleschote | 1 St. |
| Schwarzer Tee | 6 g |
| Wasser | 400 ml |
| Ananas Stücke aus der Dose | 120 g |
| Ananassaft | 400 ml |
| Rohrzucker | 50 g |

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel

1. Vanilleschote einritzen und Mark mit einer Messerspitze herauskratzen. In einem Topf Vanilleschote, -mark und schwarzen Tee mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 4 Min. ziehen lassen. Dann abseihen bzw. Beutel und Vanilleschote entfernen.

2. Ananasstücke in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In dem Topf Tee mit Ananassaft mischen, erneut erhitzen und mit Zucker abschmecken. Ananasstücke kurz darin erhitzen, dann Ananas-Teepunsch mit Vanille in Gläsern anrichten und sofort servieren.

Zum Wohl!

Tipp: Du kannst statt Ananassaft auch die Flüssigkeit aus der Dose verwenden (pro Dose ca. 200 ml). Dann aber den Punsch mit weniger Zucker abschmecken, da die Flüssigkeit schon gesüßt ist.

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|-----|
| Kaloriengehalt | 121 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 30 g | Ballaststoffe | 0 g |
| Eiweiß | 1 g | Fette | 0 g |