

GRÜNER EISTEE



Zutaten

- 1 Liter Grüner Tee (kalt)
- 3 Stück Limette Bio! (Alt. 1,5 St. Zitronen)
- Stevia / Rohrzucker / Honig / etc. nach Belieben
- Eiswürfel



Zubereitung

1. Grünen Tee mit 1 Liter Wasser nach Packungsanweisung (4 Teelöffel oder 4 Teebeutel) zubereiten und abkühlen lassen. Unser Grüner Tee („Grüntee Würzig Frisch Bio Fair“ braucht 2 Minuten bei 70 °C)
2. Die Limetten waschen und trocknen. Den Saft von zwei Limetten auspressen und zum Grünen Tee geben, nach Bedarf mit Stevia / Rohrzucker oder Honig süßen.
3. Die restliche Limette vierteln und in zwei große Gläser mit Eiswürfel füllen. Anschließend den grünen Tee hineingießen.
4. Am besten sofort, eisgekühlt, servieren!

SCHWARZER EISTEE



Zutaten

- 1 Liter Schwarzer Tee (kalt) z.B. unser Ostfriesentee
- 2-3 Bio Zitronen
- Stevia / Rohrzucker / Honig / etc. nach Belieben
- Eiswürfel
- frische Minze (nach Belieben)



Zubereitung

1. Schwarzen Tee mit 1 Liter Wasser nach Packungsanweisung (4 Teelöffel oder 4 Teebeutel) zubereiten und abkühlen lassen. Unser Schwarzer Tee (z.B. „Ostfriesische Mischung Kräftig Bio Fair“ braucht 4 Minuten bei 100 °C)
2. Die Zitronen waschen und trocknen. Den Saft auspressen und zum Schwarzen Tee geben, nach Bedarf mit Stevia / Rohrzucker oder Honig süßen.
3. Am besten sofort, eisgekühlt, servieren!