



Tee aus frischer Minze und Zitrone

Der Duft von frischer Minze ist unverwechselbar. Kombiniert mit dem Saft von Zitronen lässt sich aus frischen Minzblättern ganz einfach ein leckerer Minze-Zitronen-Tee zaubern. Ein gesundes und wohltuendes Getränk, welches Du sowohl heiß als auch kalt genießen kannst!

Zutaten

Für 380 ml:

300 ml heißes Wasser
5-6 Stängel Minze
60 ml Zitronensaft (ungefähr 1 große Zitrone)
1 TL Agavendicksaft oder Honig

Zubereitung

Die Minze waschen und in das Sieb vom Glasbecher SEEV geben. Mit heißem Wasser aufgießen und zwei bis drei Minuten ziehen lassen, danach das Sieb herausnehmen. Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Den frisch gepressten Zitronensaft in den Glasbecher SEEV geben. Anschließend nach Geschmack mit Agavendicksaft oder mit Honig süßen. Wir haben hierfür einen Teelöffel Agavendicksaft genommen. Fertig ist Dein frischer Minze-Zitronen-Tee!

Alternativ kannst Du den Tee auch als Eistee genießen. Dazu den Tee einfach abkühlen lassen und mit Eiswürfeln servieren. Eine größere Menge kannst Du auch in der Glaskaraffe SUND zubereiten, indem Du die Minze einfach auf den Fruchtspieß aufspießt!

boddels®

Mehr Rezepte für Infused Water, Smoothies, Tees und andere gesunde Getränke findest Du auf www.boddels.de