

Granatapfel-Beeren-Eistee

Zutaten für 2 Portionen

Für den Granatapfel-Beeren-Eistee

- 1 Eiwürfelbehälter - leer und vorgekühlt
- 4 Beutel Granatapfeltee mit Honig
- 8 Eiwürfel von Orange-Mangosaft
- 8 Heidelbeeren
- 1 EL frische Heidelbeeren - putzen und waschen
- 1 EL frische Himbeeren - putzen
- 6 Physalis - Schale entfernen und halbieren + 2 ganze Physalis zur Deko

Weitere Zutaten und Gewürze

- 700 ml Wasser
- Saft einer Bio Zitrone
- 1 EL Holunderblütensirup

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 8 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 2 Stunden

Für den Granatapfel-Beeren-Eistee das Wasser aufkochen lassen (geht auch im Wasserkocher). Die Teebeutel in ein feuerfestes Gefäß oder Schale geben und mit dem heissen Wasser übergiessen. 7-8 Minuten ziehen lassen, die Beutel herausnehmen und den Tee abkühlen lassen.

Den leeren, vorgekühlten Eiwürfel Behälter aus dem Gefrierfach nehmen, je eine Heidelbeere in die Mulden geben und den Orange-Mangosaft gleichmässig in die Mulden füllen. Den Behälter für ca. 2 Stunden ins Gefrierfach stellen oder bereits am Vorabend zubereiten.

Den abgekühlten Tee in eine geeignete Karaffe oder einen Glaskrug füllen. Früchte, Zitronensaft, Sirup sowie die Eiwürfel hineingeben und alles gut verrühren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 76 kcal, Kohlenhydrate: 10 g, Eiweiss: g, Fett: g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-granatapfel-eistee.html>