

# Melonen-Zitronenmelisse-Eistee – Ein fruchtig-erfrischender Hochgenuss

## Zutaten für 2 Portionen

### Für den Melonen-Zitronenmelisse-Eistee

- 1 Wassermelone – halbieren und entkernen
- 1 Cantaloupe-Melone – halbieren und entkernen
- 100 g Erdbeeren – waschen und putzen

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 1 Eiswürfelbehälter für 12 grosse Eiswürfel
- Orangen-Mangosaft (Fertiggetränk) – in den Eiswürfelbehälter füllen und über Nacht in den Tiefkühler stellen
- 700 ml Wasser
- 10 frische Blätter Zitronenmelisse für den Tee
- Saft einer ½ Zitrone
- Saft von 2 Limetten
- 12 frische Blätter Zitronenmelisse

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Für den Melonen-Zitronenmelisse-Eistee das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Zitronenmelisse-Blätter hineingeben, die Hitze abschalten und ca. 7-8 Minuten ziehen lassen.

Anschliessend die Blätter mit einem Löffel herausnehmen und beiseite legen. Den Sirup und den Zitronensaft in den Tee geben, umrühren und im Kühlschrank erkalten lassen.

Aus einer Wassermelonen-Hälfte und aus einer Cantaloupe Melonen-Hälfte jeweils 12 Kugeln ausstechen und beiseitestellen.

Von der restlichen Wassermelone 100 g entnehmen, schälen und in Stücke schneiden; von der restlichen Cantaloupe 2 Ecken zur Deko abschneiden und beiseitestellen.

Die Wassermelonenstücke zusammen mit den Erdbeeren und dem Limettensaft in einen Mixer geben und fein pürieren.

Je 6 grosse Fruchtsaft-Eiswürfel auf die Gläser verteilen und je 3 EL Fruchtpüree darüber geben.

Dann jeweils 6 der beiden Melonenkugeln und je 5 Melisse-Blätter auf die beiden Gläser verteilen und mit dem kalten Tee auffüllen.

Den Melonen-Zitronenmelisse-Eistee mit einem Longdrink-Löffel von unten nach oben umrühren, mit jeweils 1 Blatt Zitronenmelisse und den Melonen-Ecken garniert servieren.

### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 258 kcal, Kohlenhydrate: 44 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 1 g



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/rezept-melonen-zitronentee.html>