

Marokkanischer Minz-Tee

Zutaten für 2 Gläser

Für den Minz-Tee

- 2 Cocktail- oder Longdrink Gläser
- 1 leeren, vorgekühlten Eiswürfelbehälter für 10-12 Eiswürfel
- Alpenkräutertee (Fertiggetränk)
- 3 Btl. Marokkanischer Minztee mit Yaconsirup
- 600 ml Wasser für die Teezubereitung
- 10 Blätter frische Marokkanische Minze - waschen
- 2 EL Yacon-Sirup
- Saft von zwei Bio Limetten (vor dem Entsaften jeweils vier sehr dünne Scheiben abschneiden und halbieren)
- 1 TL Kardamompulver

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten

Das Wasser aufkochen (geht auch im Wasserkocher), die Teebeutel in ein hitzebeständiges Glas oder in eine Tasse geben und mit dem heissen Wasser übergiessen. 5-7 Minuten ziehen lassen, die Beutel herausnehmen und den Tee abkühlen lassen.

Dann den Eiswürfelbehälter aus dem Gefrierfach nehmen und den Alpenkräutertee gleichmässig in die Mulden füllen. Den Behälter für 2 Stunden ins Gefrierfach stellen oder bereits am Vorabend zubereiten.

In jedes Glas jeweils 5 Minzblätter, den Saft 1 Limette, 1 EL Yacon-Sirup sowie $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kardamompulver geben und gut umrühren.

Dann die Eiswürfel dazugeben und mit dem erkalteten Tee aufgiessen. Jeweils die Hälfte der Limettenscheiben in die Gläser geben und mit einem langstieligen Löffel nochmals gut verrühren.

Fertig ist der erfrischende Cocktail für heisse Sommertage.

Nährwerte pro Glas

Kalorien: 33 kcal, Kohlenhydrate: 6 g, Eiweiss: g, Fett: g



Link zum Rezept

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