

Pfefferminz-Eistee mit Sommerbeeren



Tut so gut...

Eisgekühlter Eistee, auf Basis von Pfefferminze, erfrischt herrlich und lang anhaltend. Die Kombination von eisgekühltem Minztee und Apfelsaft fand ich erstmals in Polen. Dort ist diese Apfel-Minz-Kombi so beliebt, dass sie sogar als Fertigprodukt im Supermarkt angeboten wird.

Ich habe meinen Eistee selbst hergestellt und statt Apfelsaft etwas hellen Traubensaft genommen. Dazu ein paar Beeren aus dem Garten und fertig war mein flüssiger Sommertraum. Hier die kurze Anleitung:

Zutaten

Für 1 Liter:

- 750 ml Wasser
- 200 ml Traubensaft, hell
- Je 3-4 Zweige Pfefferminze
- 1 EL Honig
- Zum Servieren: Zitronenscheiben, Minzblätter, Beeren nach Wahl (Stachelbeeren, Brombeeren, Himbeeren)

Zubereitung

Zur Vorbereitung die Kräuter waschen und mit heißem Wasser übergießen. Die Minze nach 10 Minuten

herausnehmen. 1 EL Honig hinzugeben und dann komplett auskühlen lassen. Bis zum Servieren im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

Vier Gläser (oder eine Karaffe) mit Beeren, Zitronenscheiben und Minzblättern füllen. Zuerst mit kaltem Traubensaft angießen, dann mit dem eisgekühlten Minztee auffüllen. Sofort servieren.

