Sommerdrink: Zitronenmelisse-Eistee mit Basilikumsamen

[caption id="attachment_12328" align="aligncenter" width="584" caption="Idealer Sommerdrink..."]

[/caption]

Im Gegensatz zu Chiasamen sind Basilikumsamen in Europa wenig bekannt. Doch sie gelten als absolutes Powerfood. Weicht man die Samen ein, so werden sie geleeartig, dehnen sich um ein Vielfaches aus. Ihre Quellverhalten und der Gehalt an Ballaststoffe halten lange satt. Zudem stärken sie unser Immunsystem, verbessern den Stoffwechsel und helfen in Kombination mit Melisse beim Stressabbau.

Hier das Rezept Zitronenmelisse-Eistee mit Basilikumsamen:

Zutaten

- 1 L Wasser
- 10 Stiele Zitronenmelisse
- Saft von drei Zitronen
- 6 Scheiben Zitronen
- Eiswürfel nach Belieben
- Zucker oder Honig nach Belieben
- 3 EL Basilikumsamen aus dem Reformhaus

Zubereitung

3 EL Basilikumsamen mit 100 ml Wasser verrühren und 15 Minuten quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Die Zitronenmelisse abbrausen und die Hälfte der Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Das restliche Wasser aufkochen und die gehackte Melisse damit überbrühen. Nach Belieben mit Zucker oder Honig süßen und anschließend soweit abkühlen lassen, dass der Tee im Kühlschrank gut ziehen kann. Vor dem Servieren den Zitronensaft und die Basilikumsamen unterrühren.

In eine Karaffe einige Eiswürfel geben, den Tee eingießen, und mit den Zitronenscheiben und den restlichen Zitronenmelisseblättern garnieren.