

Erfrischungstee (kalter Aufguss)

Anzahl Personen: 4

Vegan

Menge	Zutaten	Bearbeitung	© Infovita GmbH
1 Liter	Wasser		
1 EL	Lieblingsteemischung		
1 Zweig	frische Minze		
2 Zweige	frische Zitronenmelisse		
0.2 Liter	Süssmost (Apfelsaft)		
	oder		
2 EL	Zitronensaft		

Anleitung

1. Minze und Zitronenmelisse waschen (am Zweig lassen) und mit dem Lieblingstee (gehäufte EL) ins kalte Wasser geben. Über Nacht kühl stellen.
2. Am Morgen den Tee abseihen und mit Most oder Zitronensaft mischen. Kühl stellen.

Variante: Sind keine frischen Kräuter vorhanden, die eineinhalbfache Menge Lieblingstee verwenden. Sonst gleich verfahren.