

Melonen-Minztee



Zutaten für 1 Liter:

- 2 Beutel Kräutertee (z. B. Pfefferminze)
- 300 ml Wasser, siedend
- 1/3 Netzmelone (ca. 300 g)
- 700 ml kaltes Wasser
- 4 Holzspieße

Zubereitung:

Teebeutel ins siedende Wasser geben, ca. 5 Min. ziehen lassen. Beutel entfernen, Tee in einen Krug gießen, auskühlen lassen.

Tee ca. 1 Std. kühl stellen. Melone in Stücke schneiden, 4 Stücke für die Verzierung zur Seite legen, Rest pürieren.

Tee und Melonenpüree mischen. Kaltes Wasser dazu gießen, gut verrühren.

Mit Holzspießen Melonenstücke aufspießen, in die Gläser stellen.

Tipp: Je nach Jahreszeit anderes Obst, z. B. Erdbeeren, Bananen oder Mangos verwenden

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Kaltstellen: ca. 1 Std.

Energiewert pro Person (300 ml): 113 kJ / 27 kcal

