



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Pfirsich-Minz-Eistee mit Honig

- 2 EL Wald- & Blütenhonig
- 1 Liter kaltes Wasser
- 4 Teebeutel mit schwarzem oder grünem Tee
- 2 reife Pfirsiche
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 kleiner Bund Minze

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Pfirsich-Minz-Eistee mit Honig

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 10 Minuten plus 6 Stunden Zieh- und Kühlzeit

Nährwerte pro Portion:

0,1 g Fett	14 g Kohlenhydrate	0,7 g Eiweiß	1,7 g Ballaststoffe	61 kcal
Brennwert				

Pfirsich-Minz-Eistee mit Honig

1 Tee ansetzen:

1 Liter Wasser in ein hohes Gefäß geben und die Teebeutel hineinhängen.
3 Stunden ziehen lassen, damit der Tee ein volles Aroma entwickelt.

2 Pfirsiche vorbereiten:

2 Pfirsiche schälen, entsteinen und in kleine Stücke schneiden.

3 Eistee pürieren:

Die Teebeutel entfernen.

Pfirsichstücke, 2 EL frisch gepressten Zitronensaft, 10 Minzeblätter und 2 EL Wald- & Blütenhonig in das Gefäß geben.

Alles mit dem Stabmixer sehr fein pürieren.

4 Kühlen:

Den Eistee in eine Flasche füllen und für mindestens 3 Stunden im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

5 Servieren:

Gläser mit Eiswürfeln füllen, jeweils einen frischen Minzezweig hineingeben und den Pfirsich-Minz-Eistee auffüllen.

Eiskalt genießen.

Tipps & Varianten:

Tipp: Für extra Frische noch ein paar dünne Pfirsichscheiben oder Zitronenzesten direkt ins Glas geben.

Variante: Wer es spritziger mag, mischt den gekühlten Eistee zur Hälfte mit Mineralwasser – perfekt für heiße Sommertage.