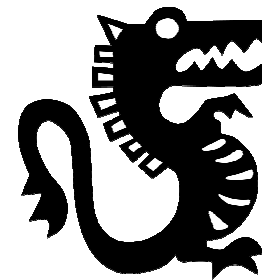


---

---

# Wöchentliche Challenge 5



## Essen und Trinken

---

---

### Eistee selbst machen: So geht's

Für selbst gemachten Eistee benötigt Ihr nur wenige Grundzutaten wie Wasser, beliebige Teesorten wie Früchtetee, grüner Tee oder Darjeeling, Kräuter wie Minze, Honig oder natürliche Agavensüße (Agavendicksaft) und Eiswürfel. Der Tee wird heiß aufgebraut, anschließend mit Kräutern verfeinert und beliebig gesüßt. Das Getränk wird dann in einem Gefäß mit Eiswürfeln schockgekühlt, so wird Frische und Geschmack erhalten, und es entstehen kaum Bitterstoffe. Ob man übrigens losen Tee oder Teebeutel verwendet, ist Geschmackssache. Losen Tee müssen Ihr halt in ein Sieb geben oder das Getränk vor der Weiterverarbeitung abseihen.

#### Der Klassiker: Schwarzer Tee mit Zitrone

Zutaten:  
4 bis 5 Beutel schwarzer Tee  
etwas Honig oder Agavendicksaft zum Süßen  
1 Liter Wasser  
Eiswürfel  
1 Zitrone

#### Zubereitung:

Kocht das Wasser auf und brüht den schwarzen Tee auf, für etwa 5 Minuten ziehen lassen. Gebt anschließend die Scheiben der Zitrone hinzu. Entfernt die Teebeutel. Der Tee muss nun schnell abgekühlt werden, dafür die Eiswürfel in den Tee geben - so entstehen weniger Bitterstoffe. Süßen könnt Ihr nach Belieben mit etwas Honig oder Agavendicksaft. Der fertige Eistee sollte im Kühlschrank gelagert werden.

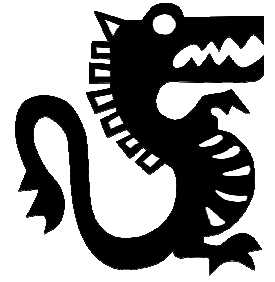
#### Pfirsich-Eistee (wenn es wieder Pfirsiche gibt)

Zutaten:  
2 Liter Wasser  
1 Pfirsich  
1 Zitrone  
3 bis 4 Beutel schwarzer Tee  
etwas Honig oder Agavendicksaft zum Süßen

---

---

# Wöchentliche Challenge 5



## Essen und Trinken

---

---

### Zubereitung:

Kocht das Wasser auf und brüht den schwarzen Tee auf, für etwa 5 Minuten ziehen lassen. Gebt anschließend die Pfirsichscheiben und Zitronensaft hinzu. Entfernt die Teebeutel und gebt den Tee zusammen mit den Pfirsichscheiben in eine Karaffe und gebt die Eiswürfel hinzu. Lasst das Getränk abkühlen. Süßen könnt Ihr das Erfrischungsgetränk mit Honig oder Agavendicksaft. Der Eistee sollte mindestens zwei Stunden ziehen, damit sich der volle Geschmack entfalten kann.