

REZEPT FÜR DURSTLÖSCHER



DURSTLÖSCHER

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 4-6 Gläser | 10 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- ca. 4 TL schwarze Teeblätter
- 100 ml Zitronensirup
- 200 ml Grapefruitsaft
- 1-2 EL SweetFamily Feiner Zucker
- Eiswürfel zum Servieren



2613

ZUBEREITUNG

75

Kcal

pro Glas (bei 6)
ca.

1

Gramm

Eiweiß

18

Gramm

Kohlenhydrate

0

Gramm

Fett

1. Teeblätter mit ca. 700 ml kochendem Wasser überbrühen und 3-4 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

2. Kalten Tee mit Zitronensirup, Grapefruitsaft und Zucker in einer Karaffe verrühren. Nach Belieben mit mehr Zucker abschmecken. süßen. Auf 4-6 Gläser verteilen und mit Eiswürfeln servieren.