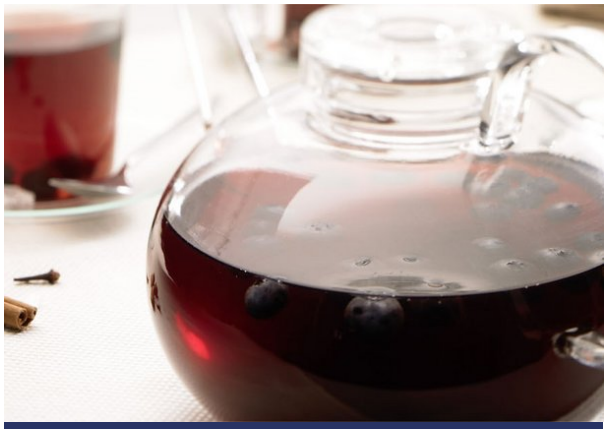
REZEPT FÜR HEIDELBEERTEE



HEIDELBEERTEE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 6-8 Becher | 30 Min.

Zutaten

- 300 g Heidelbeeren (frisch oder TK)
- 50 g SweetFamily Feiner Zucker
- 3 Orangen (davon 1 Bio-Frucht)
- 3 Beutel schwarzer Tee (z.B. Assam)
- 150 g SweetFamily Weißer Teezucker
- 5 Nelken
- 1/2 Zimtstange
- 400 ml Holundersaft
- 50 ml Rum

2347

ZUBEREITUNG

94	0.6	10.7	0.2
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
pro 100 ml	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Frische Beeren verlesen, waschen und abtropfen lassen (gefrorene antauen lassen). Mit Zucker mischen und beiseite stellen, bis die Früchte Saft gezogen haben. Inzwischen Bio-Orange heiß waschen, Schale dünn abschälen. Alle Orangen auspressen.

2. Tee mit 1 l kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen, dann Beutel entfernen. Orangenschale, Weißen Teezucker und Gewürze zufügen und so lange rühren, bis sich der Teezucker aufgelöst hat.

3. Orangen- und Holundersaft, Rum und Heidelbeeren mit Flüssigkeit zufügen. Getränk erneut erwärmen, nochmals einige Minuten ziehen lassen und heiß servieren.