REZEPT FÜR JOGHURT-HEIDELBEER-EISTEE

JOGHURT-HEIDELBEER-EISTEE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Gläser | 15 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 1-2 Beutel Earl Grey-Tee
- 6 EL SweetFamily Unser Feinster
- Saft von 1 Orange
- 300 g fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
- 250 g Heidelbeeren
- 4 Handvoll Eiswürfel
- 8 Blätter Minze

2963

ZUBEREITUNG

142	3.2	27.1	1.5
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
pro Glas ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Teebeutel mit 300 ml kochendem Wasser überbrühen, 3 Minuten ziehen lassen. Dann Teebeutel entfernen, Tee auskühlen lassen.

2. Kalten Tee mit 4 EL Zucker, Orangensaft und Joghurt pürieren. Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. 200 g mit übrigem Zucker separat fein pürieren.

3. Gläser mit Eiswürfeln, Joghurt-Eistee und Heidelbeerpüree füllen. Mit Minze und restlichen Heidelbeeren garnieren. Sofort servieren.