

## Kalter Tee für heiße Tage: Erfrischender Himbeer Minz Eistee



Er ist endlich so richtig da! Freust du dich auch, dass der Sommer uns jetzt mit Sonnenschein und Temperaturen über 30 Grad verwöhnt?

Das ist die perfekte Zeit für selbstgemachten, fruchtigen Eistee! Keine Angst, mein Rezept ist ganz leicht und begeistert wirklich jeden!

### Das brauchst du für circa 4 Gläser

- 1 Liter Wasser
- 3-4 Esslöffel „Moringa & Minze“ oder 3-4 Esslöffel „Zitrone & Minze“
- 300 g tiefgekühlte Himbeeren
- rund 100 g Himbeeren für die Deko
- ein paar Minzeblätter für die Deko
- Zucker, Rohrohrzucker oder Agavendicksaft
- Eiswürfel oder Crushed Ice

### Und so geht's

Bring einen Liter Wasser in einem Topf zum Kochen. Nimm den Topf vom Herd und lass das Wasser auf ca. 85 Grad abkühlen. Gib den Tee in einen Teebeutel (am besten in einem [TaTeeTaTa-Teefilter](#)) und lass ihn bei geschlossenem Deckel 1-3 Minuten lang im heißen Wasser ziehen. Danach nimmst du den Teebeutel raus und gibst die gefrorenen Himbeeren in den Tee. Lass sie 10 Minuten ziehen, danach passierst du den Himbeer-Minz-Tee durch ein Sieb.

Wenn der Tee kalt ist, schmeckst du ihn mit Zucker, Rohrohrzucker oder Agavendicksaft ab und mach ihn so süß, wie er dir am besten schmeckt. Ich mag ihn am liebsten mit einem Esslöffel Zucker. Füll in jedes Glas ein paar Eiswürfel und gieß den Eistee darüber. Jetzt kommt die Deko: Zupf die Minzeblätter von den Stängeln und gib sie zusammen mit ein paar frischen Himbeeren in die Gläser. Mach es dir gemütlich und genieß deinen fruchtigen, selbstgemachten Eistee.

### Meine Teeempfehlungen für den leckeren Eistee

„Minzvielfalt“

### Tipp

Probier es mit unseren [Tee Eiswürfeln](#)! Dadurch verwässert der Eistee nicht, auch wenn die Eiswürfel schon geschmolzen sind!

