





## Eistee

### Eistee

*Zutaten für zwei Personen:*

-  *2 Zweige frische Pfefferminze  
oder 2 Beutel Pfefferminztee*
-  *15 Eiswürfel*
-  *ein großes Glas Apfelsaft*
-  *eine Zitrone*



1. *Bringe eine Tasse Wasser zum Kochen. Gib die Pfefferminze oder die Teebeutel in eine Kanne und gieße das kochende Wasser darüber. Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen. Warte zehn Minuten.*
2. *Die Eiswürfel gibst du inzwischen in eine andere Kanne.*
3. *Nun entfernst du die Pfefferminze oder die Teebeutel. Gieße den Tee über die Eiswürfel und gib den Apfelsaft dazu. Wenn du es magst, schmecken auch ein paar Spritzer Zitronensaft.*



*In den Blättern der Pfefferminze sind „ätherische“ Öle enthalten, die ein kühles Gefühl im Mund machen. Einfach erfrischend an heißen Tagen!*