

Eistee – auch für Kinder geeignet?!

Besonders in den heißen Sommermonaten ist Eistee als Erfrischungsgetränk sehr beliebt. Jedoch ist herkömmlicher Eistee kein geeignetes Getränk für Kinder! Da Eistee meist auf Basis von Schwarz- oder Grüntee hergestellt wird, enthält er Koffein, welches in größeren Mengen bei Kindern zu Kreislaufstörungen und Übelkeit führen kann. Auch sein hoher Zuckergehalt von bis zu 7 Stück Würfelzucker PRO Glas machen ihn nicht gerade zu einer „leichten“ Erfrischung. Eine Alternative ist selbstgemachter Eistee – schnell, einfach und köstlich!

Selbstgemachter Zitronen-Eistee mit frischen Himbeeren



ZUTATEN für 1 Liter:

8 Esslöffel zitronige Kräuter der Wahl (z.B. Zitronenmelisse, Zitronenverbene, Zitronenminze, Zitronengras etc. oder eine Mischung daraus)

Saft einer Bio-Zitrone

1 große Hand frische Himbeeren

Eiswürfel

Nach Bedarf: 2 Teelöffel Zucker, Honig oder anders Süßungsmittel

ZUBEREITUNG: Als erstes einen Tee mit kochendem Wasser aus den Zitronenkräutern zubereiten und 10 Minuten

ziehen lassen. Danach abseihen und sofort abkühlen. Das geht am besten, wenn man den Tee in ein kaltes Wasserbad stellt und ein paar Eiswürfel hineingibt. So wird der Tee dann auch nicht bitter. Nach dem Auskühlen Zitronensaft, eventuell das Süßungsmittel und die Himbeeren dazugeben. Am besten schmeckt der Eistee, ganz so wie das gekaufte Original, gut gekühlt!

EINEN SCHÖNEN SOMMER WÜNSCHT EUCH DAS GeKiBu - TEAM!



Für den Inhalt verantwortlich: Martina Schmidt, BSc, im Auftrag des GeKiBu-Teams, Fotos © Martina Schmidt, BSc