

Eistee selbst machen: Die besten Rezepte für den Sommer



Der unangefochtene Spitzenreiter erfrischender Sommerdrinks ist seit Jahren Eistee. Die fertige Variante aus dem Supermarkt enthält sehr viel Zucker. Von künstlicher Zitronensäure, Aromen und Zusatzstoffen gar nicht zu reden. Damit ist diesen Sommer aber Schluss: Hier findet Ihr die besten Tipps und tolle Rezepte für erfrischenden und zuckerfreien Eistee.

..... Grundrezept für ca. 4 Portionen

300 ml Schwarzen oder grünen Tee
 500 g Eiswürfel
 Einige Spritzer Zitronensaft
 Statt Zucker, Honig oder Agavendicksaft nach Belieben
 Frische Minze

Zubereitung:

- 1.** Den aufgekochten Tee in ein Gefäß mit Eiswürfeln (1/3 Tee, 2/3 Eiswürfel) füllen. Dadurch wird er binnen weniger Minuten heruntergekühlt. Vorteil: das schnelle Herunterkühlen verhindert das Entstehen von Bitterstoffen.
- 2.** Die Flüssigkeit wird dann mit einigen Spritzern Zitronensaft und statt Zucker mit Honig oder Agavendicksaft vermischt, und schon ist der Eistee fertig.

Aber wirklich geschmacklich-spannend ist das Ganze noch nicht, daher verraten wir euch noch weitere raffinierte Eisteerezepte.



TIPPS

- Die Basis aus **Tee** unbedingt **hochdosiert** zubereiten. Wenn ihr Teebeutel nehmt: 4 – 5 Stück pro Liter Wasser!
- Immer lieber **mehr Teeblätter/-beutel nehmen**, anstatt den Tee länger ziehen zu lassen. Die meisten Sorten werden sonst bitter.
- Den Tee **erst herunterkühlen** und **dann süßen** – vorher hat er noch nicht seinen richtigen Geschmack entwickelt und ihr süßt womöglich zu stark.
- **Besonders erfrischend** wird's, wenn Ihr **einen Schuss Mineralwasser** mit Sprudel dazu gebt.
- **Eiswürfel**, die Ihr **später** in euren **fertigen Eistee gebt**, können den **Geschmack** schnell **verwässern**. Bereitet einfach ein wenig mehr Eistee zu, gebt ein paar Schlucke in einen **Eiswürfelbehälter** und friert sie ein.

Ein Klassiker - Peach IceTea

- **5 Teebeutel Pfirsichtee** mit **1 Liter kochendem Wasser übergießen** und alles etwa **5 Minuten ziehen** lassen. Dann nehmt die Teebeutel heraus, gebt etwa genauso viele **Eiswürfel wie Wasser** hinzu und lasst den Tee abkühlen.
- Dann gebt **2 EL frisch gepressten Zitronensaft** dazu und süßt mit **2 EL Honig** nach. Wascht **3 sehr reife Pfirsiche** ab, schneidet sie in dünne Spalten und gebt sie in den Eistee. Das gibt einen tollen frischen Geschmack.

TIPP: Mit **purem Rooibos-Tee** wird der Pfirsich-Eistee etwas herber, schmeckt aber auch sehr erfrischen!

Schneller Apfel-Minz-Eistee

Dieses Rezept ist schnell zubereitet und die meisten Zutaten habt Ihr (meistens) sowieso zu Hause.

- Für die Zubereitung einfach **10 gr frische Minze (alternativ: 5 Teebeutel Pfefferminztee)** mit **1 Liter kochendem Wasser übergießen** und etwa **5 Minuten ziehen** lassen. Durch ein Sieb in eine Kanne gießen, damit Ihr die Blätter wieder rausfiltern könnt und die Flüssigkeit abkühlen lassen.
- Mit **1 Liter Apfelsaft** und **4 EL frisch gepresstem Zitronensaft** auffüllen. Durch den Apfelsaft braucht ihr keine zusätzliche Süße mehr.

TIPP: Ein paar **kleingeschnittene Apfelwürfel** oder **Minzblätter** in die Kanne geben – das sorgt für zusätzlichen Geschmack. **Außerdem:** Pfefferminztee wird nicht bitter, Ihr müsst ihn also nicht mit Eiswürfeln runterkühlen.

Himbeer-Eistee

Dieses Rezept könnt Ihr auch ohne den Cool-Down mit Eiswürfeln zubereiten.

- Dafür ein **Bund Minze** mit einer **in Scheiben geschnittenen Zitrone** und **150 gr Himbeeren** in einen Krug geben und mit **1,5 Liter kochendem Wasser übergießen**.
- Abkühlen lassen und **mit Agavendicksaft süßen**. Eiswürfel in ein Glas geben, den Eistee durch ein Sieb gießen und kühl genießen.