

Eistee Limette-Minze - Alle BG

Ideal für heiße Sommertage!

Zutaten für ein Glas:

- 1 Limette
- 200 ml Pfefferminztee aus frischer oder getrockneter Minze
- 3 Eiswürfel
- 2 Tl. Kokosblütenzucker

Pfefferminztee kochen. Ich persönlich nehme dafür frische marokkanische Minze, etwa eine Handvoll für 300 ml. Mit kochendem Wasser übergießen und 5 - 7 Minuten ziehen lassen. Die Limette in zwei Hälften schneiden. Eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte vierteln mit dem Saft, 3 Eiswürfel und 2 Tl. Kokosblütenzucker in ein Glas geben. Anschließend das Ganze mit dem heißen Pfefferminztee übergießen. Gut verrühren, bis sich der Kokosblütenzucker aufgelöst hat.

Sehr erfrischend in der warmen Jahreszeit!



Isabella Groß-Dietzel (FIFHI) Naturheilkunde-Beraterin DNB®
Blutgruppenernährung und GenoTyping nach Dr. P. D'Adamo
ganzheitliche Haltungsgesundheit nach der Tai Chi Methode von
Marie Hock-Westhoff®

www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de

Rezept und Bilder: Isabella Groß-Dietzel