

Eistee selbst gemacht

- [Drucken](#)
- [Per Mail versenden](#)

Foto: Eistee © fahrwasser - fotolia.com

Wenn die Sonne vom Himmel brennt und die Temperaturen die 30-Grad-Marke übersteigen, dann ist ausreichendes Trinken besonders wichtig. Im Sommer ist der Eistee als erfrischender Durstlöcher sehr beliebt.

Obwohl einige Hersteller in den letzten Jahren den Zuckergehalt ihrer Eistee-Getränke reduziert haben, sind manche Eistees noch immer sehr zuckerreich. Bedenkt man die Menge an Flüssigkeit, die wir an einem heißen Sommertag zu uns nehmen, dann ist dies doch etwas zu viel Zucker für unsere Hüften.

Häufig sind Eistees auch aromatisiert. Aromen sind nicht gesundheitsschädlich, doch unser Geschmackempfinden verändert sich. Getränke ohne Aromazusatz werden als fad und geschmacklos empfunden.

Den Tee auch im Sommer warm trinken

Warme Getränke kühlen besser. Um Speisen und Getränke aufzunehmen, muss unser Organismus sie auf Körpertemperatur bringen. Kaltes wird erwärmt, Heißes herunter gekühlt. Und dafür muss der Körper Energie bereitstellen - eine schweißtreibende Angelegenheit.

Menschen in heißen Ländern trinken meist warmen Tee. Auch dann schwitzt man, aber nur leicht. Und das ist erwünscht, dabei entsteht auf der Hautoberfläche Verdunstungskälte. Sie kühlt den Körper, ohne den Kreislauf zu belasten.

Mehr trinken

Bei heißem Wetter, trockener Büroluft oder körperlicher Aktivität steigt der Flüssigkeitsbedarf rasch auf ein Vielfaches der empfohlenen Trinkmenge für Erwachsene von 1,5 bis 2 Liter pro Tag.

Ohne Aroma und zuckerfrei bzw. -reduziert geht es selbst gemacht. Hier finden Sie einige Rezeptideen für erfrischende und fruchtige Eistees.

Rezepte

Apfel-Minze-Eistee

Zutaten: 1 l Pfefferminztee, 1/8 l Apfelsaft, Saft von 2 Zitronen, Minzeblätter

Zubereitung: Je ein Minzeblatt in das Fach eines Eiswürfelbehälters geben. Mit Zitronensaft auffüllen und einfrieren. Pfefferminztee mit Apfel- oder Traubensaft vermischen. Mit den Zitroneneiswürfeln servieren.

Preiselbeer-Eistee

Zutaten: 1 l Grüntee, 1/4 l Preiselbeersaft, 30 ml Hollerblütensirup, 1 Zitrone

Zubereitung: Grüntee zubereiten und gut kühlen. Zitronen waschen und in Spalten schneiden. Grüntee in einen schönen Krug geben. Preiselbeersaft, Hollerblütensirup und Zitronenspalten dazugeben.

Himbeer-Minz-Eistee

Zutaten: 1 Handvoll Apfel-, Erdbeer- oder Orangenminze, 1 l Wasser, 1 Handvoll Himbeeren, Zitronenscheiben, Eiswürfel

Zubereitung: Aus Minzeblättern und Wasser einen Tee zubereiten, kühl stellen. Himbeeren durch ein Sieb streichen und in den abgekühlten Tee geben. Zitronenscheiben und Eiswürfel dazugeben.

Zitronenmelissen-Birnen-Getränk

Zutaten: 1 Handvoll frische Zitronenmelissenblätter, 1 l Wasser, 1/4 l Birnensaft

Zubereitung: Aus Zitronenmelissenblättern und Wasser einen Tee zubereiten und mit dem Birnensaft vermischen. Kühl stellen.

Kräutertraum

Zutaten: je 5 Zweige Pfefferminze und Zitronenverbene, je 2 Zweige Ananassalbei und 1 Zweig Orangethymian, 3/4 l Wasser, 1/4 l Apfelsaft, 1 Zitrone

Zubereitung: Apfelsaft kurz aufkochen, die Kräuter dazugeben und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Mit Wasser und Zitronensaft aufgießen. Kühl stellen.

Gänseblümchen-Eistee

Zutaten: Gänseblümchen, 3/4 l Melissentee, 1/4 l Fruchtsaft nach Wahl (Kirsche, Marille, Ribisel, Weichsel), Saft von 1 Zitrone

Zubereitung: Gänseblümchen waschen. Die Köpfchen abzupfen, einzeln in Eiswürfelbehälter legen, mit Wasser übergießen und einfrieren. Melissentee zubereiten und kalt stellen. Einen Krug mit Fruchtsaft befüllen, den Zitronensaft darüber gießen und mit dem kalten Melissentee auffüllen. Mit den Gänseblümchen-Eiswürfeln servieren

Teebowle mit Beeren

Zutaten: 6 TL losen Schwarztee, 3/4 Liter Wasser, 100 g Zucker, 1 TL Vanillezucker 500 g gemischte Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren etc.) Saft von 2 Zitronen 1/4 Liter Orangensaft, 1 Flasche trockenen Sekt.

Zubereitung: Schwarztee mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, dann in einen Bowlentopf abseihen. Zucker und Vanillinzucker dazugeben. Abkühlen lassen. Beeren in den Tee geben. Mit Sekt, Zitronen- und Orangensaft auffüllen und 2 Stunden kühl ziehen lassen.

WIR LEBEN
nachhaltig



[Teilen](#)

[...wird geladen...](#)

[Twittern](#)

[...wird geladen...](#)

[Zurück zur Übersicht](#)

Könnte Sie auch interessieren

- [Salz - Rieselhilfen erkennen](#)
- [Hülsenfrüchte - Rezepte](#)
- [Knabbersnacks - Rezeptideen-Knabbersnacks](#)