

# EIN EISTEE – UNZÄHLIGE MÖGLICHKEITEN



© VNS | LA

Wenn uns das Leben Zitronen gibt, ... sollten wir Sirup daraus machen. Damit lässt sich nämlich dieser leckere Eistee im Handumdrehen zubereiten. Unser Basis-rezept lässt sich aber auch wunderbar abändern – je nach Geschmack, Lust und Laune. Prost!

## ■ ZUTATEN

### Selbstgemachter Zitronen-Sirup

300 g Bio-Zitronen  
500 ml Wasser  
500 g Zucker

### Tee-Basis

1 Liter Tee nach Wahl (z.B. koffeinfreie  
Sorten: Apfel, Kräuter, Rotbusch / z.B. mit  
Koffein: Schwarz- oder Grüntee)  
1 Zitrone, Limette oder Orange  
1 Zwei frische Minze (optional)

## ■ ZUBEREITUNG

### Für den Sirup:

1. Zitronen heiß abwaschen, dann die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
2. Zitronenabrieb sowie -saft mit Wasser und Zucker in einem Topf erhitzen und solange köcheln, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Sirup unter ständigem Rühren wenige



Minuten sprudelnd köcheln, dann in saubere, ausgekochte Flaschen füllen und diese direkt verschließen. Falls gewünscht, vorher den Zitronenabrieb mit einem Sieb herausfiltern.

**Tipp:** Dieses Sirup-Rezept lässt sich mit allen anderen Zutaten anpassen. Falls sich kein Saft aus den gewünschten Früchten bzw. Zutaten gewinnen lässt (z.B. Holunderblüten, Minze oder Ingwer), diese in Stücke schneiden, kurz mitkochen, dann den Sirup 3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend abseihen, erneut aufkochen und abfüllen.

### **Für den Eistee:**

3. Tee nach Wahl kochen und abkühlen lassen. Zitrusfrucht nach Wahl waschen und in dünne Scheiben schneiden. Tee mit Zitrusfruchtscheiben, Eiswürfeln und einem Schuss selbstgemachtem Sirup verfeinert und eiskalt genießen.

**Tipp:** Mit diesem Sirup lassen sich im Handumdrehen leckere Limos herstellen: Einfach mit Mineralwasser mischen und ggf. mit Eiswürfel und Zitronenscheibe servieren – fertig! Die Süße bestimmt dabei jeder selbst.

**Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!**

### **Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen**

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen (HMKB) und das Hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) gefördert und unterstützt.

Website: [schulverpflegung.hessen.de](http://schulverpflegung.hessen.de)