

Eistee – Mischung selber machen

verschiedene Blüten, z. B.

Holunderblüten

Lavendelblüten

Ringelblumen

Kornblumen

Goldmelisse

Malvenblüten

Lindenblüten

je nach Sorte die Blütenblätter von den Blüten zupfen oder die Blüten ganz belassen. An einem warmen, schattigen Ort – zum Beispiel auf einem Backblech – trocknen lassen

verschiedene Teekräuter, z.B.

Minze

Verveine

Zitronenmelisse

die Teekräuter zu Sträusschen binden und zum Trocknen aufhängen. Trockene Blätter von den Zweigen streifen

verschiedene Früchte und Fruchtschalen, z.B.

Erdbeeren

Apfel

Apfelschalen

Aprikosen

Früchte und Fruchtschalen klein schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im Ofen bei etwa 80 Grad vollständig trocknen lassen.

Die getrockneten Blüten, Kräuter und Früchte nach Belieben mischen und in einer luftdicht verschliessbaren Dose aufbewahren

1 l

Wasser

in einer Pfanne kochen

4 EL

Teemischung

Teemischung mit dem kochenden Wasser übergossen. 10 – 15 Minuten ziehen lassen, dann absieben

Zucker oder Honig

Tee nach Belieben süssen und abkühlen lassen. Mit Eiswürfeln servieren

Tipps:

- Die Mischung kann laufend ergänzt werden. Ende Saison kann man sie nach Belieben mit etwas gekauftem Rooibostee ergänzen.
- In Cellophansäckchen abgefüllt ergibt es kleine Geschenke und Mitbringsel.