

REZEPT FÜR JOGHURT-HEIDELBEER-EISTEE | SWEETFAMILY



JOGHURT-HEIDELBEER-EISTEE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Gläser | 15 Min. | + Abkühlzeit

ZUTATEN

- 1-2 Beutel** Earl Grey-Tee
- 6 EL** SweetFamily Unser Feinster
- Saft von 1** Orange
- 300 g** fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
- 250 g** Heidelbeeren
- 4 Handvoll** Eiswürfel
- 8 Blätter** Minze

ZUBEREITUNG

142

Kcal

pro Glas ca.

3.2

Gramm

Eiweiß

27.1

Gramm

Kohlenhydrate

1.5

Gramm

Fett

1. Teebeutel mit 300 ml kochendem Wasser überbrühen, 3 Minuten ziehen lassen. Dann Teebeutel entfernen, Tee auskühlen lassen.
2. Kalten Tee mit 4 EL Zucker, Orangensaft und Joghurt pürieren. [Heidelbeeren](#) waschen und abtropfen lassen. 200 g mit übrigem Zucker separat fein pürieren.
3. Gläser mit Eiswürfeln, Joghurt-Eistee und Heidelbeerpüree füllen. Mit Minze und restlichen Heidelbeeren garnieren. Sofort servieren.