

REZEPT FÜR ZITRONENGRAS-GRÜNTEE MIT MILCH | SWEET FAMILY



ZITRONENGRAS-GRÜNTEE MIT MILCH

Schwierigkeitsgrad: normal

für 4 Gläser | 15 Min. | + Zeit zum Ziehen

Zutaten

- 7 Stiele** Zitronengras
- 4 Beutel** grüner Tee
- 1** Bio-Limette
- ca. 4** SweetFamily Bio-Würfelzucker
- 1** Vanilleschote
- 200 ml** Milch

ZUBEREITUNG

49 Kcal	2 Gramm	6 Gramm	20 Gramm
Pro Glas ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Zitronengras putzen, 3 Stiele klein schneiden und mit Teebeuteln in eine Teekanne geben. Mit 800 ml kochendem Wasser überbrühen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Restliches Zitronengras längs halbieren und als Deko auf 4 hitzebeständige Gläser verteilen.
2. Limette heiß waschen, gut abtrocknen. 4 Zuckerwürfel daran reiben, bis sie das Aroma aufgenommen haben. Zuckerwürfel auf die Gläser verteilen. Limette halbieren, Saft auspressen und dazu gießen.
3. Vanilleschote längs aufschneiden und Mark auskratzen. Milch mit Vanillemark in einem kleinen Topf erhitzen und aufschäumen. Tee durch ein Sieb in die Gläser gießen. Milchschaum darauf gießen und sofort servieren. Nach Belieben mit mehr Zuckerwürfeln abschmecken.