Ingwer-Eistee

Wir haben ihn in vietnamesischen Restaurants kennen und lieben gelernt: Ingwer-Eistee. Unverschämt süß, eiskalt, und leicht scharf. Vor allem im Sommer eins unserer liebsten Getränke. Ob beim Picknick, zu Sommerrollen oder Mangosalat. Dieser Ingwer-Minz-Eistee ist die perfekte exotische Erfrischung.


Refreshing
Cold
Drink
GLASSWARE

Ingwer-Eistee | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (1 Liter | 4 Portionen): 1,1 Liter Wasser | 250 Gramm Bio-Ingwer | 10 Esslöffel braunen Zucker | 30 Gramm vietnamesische Minze (alternativ Pfefferminze) | Saft einer halben Zitrone | Optional: Eiswürfel


Refreshing
Cold
Drink

Ingwer-Eistee | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (90 Minuten): 1. Ingwer samt der Schale in Scheiben schneiden und zusammen mit dem braunen Zucker, dem Zitronensaft und dem Wasser aufkochen. 2. Ingwer mindestens 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, 3. Tee durch ein feines Sieb abseihen. 4. Tee auskühlen lassen, dann die Minze hinzugeben und nochmals 30 Minuten ziehen lassen. 5. Pur oder mit Eiswürfeln servieren.

Jetzt fällt dir noch das passende Gericht zum Eistee? Denn probier doch meine Rezepte für Mangosalat und Sommerrollen! Jetzt noch mehr vietnamesische Gerichte entdecken!

Nährwerte/Portion: 153 Kalorien | 0,6 Gramm Fett | 35,9 Gramm Kohlenhydrate | 1,4 Gramm Eiweiß