

## Birne-Minze-Eistee



### Nährwertangaben pro Glas:

Kalorien 34 kcal

- Zubereitungszeit 15 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

### Zutaten

Für 4 Gläser

1	vollreife Birne
1	Sternanis
2-3	Pfefferminztee-Beutel
2 EL	Ahornsirup
4 Zweige	frische Minze
	Eiswürfel

### Zubereitung

- Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Fruchtwürfel auf lange Spieße stecken und einige Stunden einfrieren.
- Sternanis grob hacken. 1 Liter Wasser aufkochen, Teebeutel und Anisstückchen damit übergießen. Tee 8 Minuten ziehen lassen, abgießen, mit dem Ahornsirup verrühren.
- Tee zuerst bei Zimmertemperatur, dann im Kühlschrank abkühlen lassen. Die Birnenspieße in den Drink stellen und mit Eiswürfeln und einem Zweig Minze servieren.