Stadt Zürich
Gesundheitszentren für das Alter

Eistee selbst gemacht

Zitronenverbene-Eistee

Sanft, beruhigend und herrlich erfrischend

Zutaten für 1 Liter:
– 2–3 Zweige frische Zitronenverbene (oder 1 EL getrocknet)
– 1 Bio-Zitrone in Scheiben
– 1 Liter heisses Wasser
– 1 TL Honig (optional)

Zubereitung:
Verbene mit heissem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen. Zitrone und Honig dazugeben, abkühlen lassen und kalt geniessen.

Apfelschalen-Eistee

Der Klassiker mit Zimt – einfach und nachhaltig

Zutaten für 1 Liter:
– Schalen von 2 ungespritzten Äpfeln
– 1 kleines Stück Zimtstange
– 1 Liter Wasser

Zubereitung:
Schalen und Zimt 10 Minuten köcheln lassen. Abseihen, abkühlen, kalt servieren. Schmeckt leicht süsslich – ganz ohne Zucker.

Beide Tees lassen sich auch warm trinken – ideal bei Sommergewittern oder für den Abend.