



SCHMECKT AUCH OHNE ZUCKER:

EISTEE

Eistee aus dem Supermarkt ist oft eine Erfrischung mit Nebenwirkung: Sehr viel Zucker macht solche Produkte wohl lecker, aber auch ungesund. Hier eine Variante zum Selbermachen und ohne Zucker.

ZUTATEN

FÜR 1/2 LITER

- 2 Beutel schwarzer Tee oder Rooibostee
- 150 ml Wasser
- Eiswürfel aus ca. 350 ml Wasser
- 1/2 unbehandelte Zitrone
- 4 Zweige Pfefferminze
- Eiswürfel zum Servieren

ZUBEREITUNG

- 1 150 ml Wasser zum Kochen bringen.
- 2 Eiswürfel in eine Krug geben und heißen Tee darübergießen. Er kühlt in Windeseile ab.
- 3 Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben und gewaschene Pfefferminze in den Tee geben.
- 4 Tee mit Eiswürfeln servieren.

Pro Glas (250 ml): 0 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 0 g Kohlenhydrate

➔ Höchstens 10% der täglich aufgenommenen Kalorien sollten Erwachsene als Zucker zu sich nehmen, sagt die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Das entspricht einer Menge von 50 g. Der durchschnittliche Konsum in Deutschland liegt aber bei fast dem Doppelten. Allein in einem Liter Limonade stecken durchschnittlich 100 g Zucker – das entspricht 33 Stückchen Würfelzucker. Mögliche Folgen von zu viel Zuckerkonsum sind u. a. Übergewicht, Diabetes mellitus und Karies.

