

## Mein perfektes Sommergetränk

Schon seit Jahren braue ich mir jeden Tag einen Krug von diesem Zeug, sobald die Temperaturen über die 25°-Marke steigen. Ich nenne es Eistee, aber ist auch egal wie das Zeug heißt, das lauwarm, kalt und eisgekühlt toll schmeckt und erfrischt. Im Gegensatz zu dem ganzen Softdrinkquatsch, den einem die gewissenlose Konzerne einreden wollen, kostet der Liter von diesem köstlichen Getränk nur Cents. Und hier das Rezept für einen Liter davon. Idealerweise hast du eine Karaffe, einen Krug oder eine Kanne, die kochendes Wasser verträgt und trotzdem in den Kühlschrank passt. Dann brauchst du Teebeutel, und zwar welche mit Minze und welche mit Frucht - also alles ab Hagebutte. Für einen Liter gesöffst nimmst du dreimal Frucht und zweimal Pfefferminze, die du mit kochendem Wasser überbrühst und 15 volle Minuten ziehen lässt. Dann gibst du den Saft einer halben Zitronen hinzu und süßt sanft mit dem Süßungsmittel deines Vertrauens. Heiß schmeckt's eher nicht, also muss der Tee so ungefähr eine halbe Stunde runterkühlen. Magst du es kälter, wartest du ab, bis die Kanne/Karaffe bzw. der Krug gefahrlos in den Kühlkasten kann. Was gar nicht geht: Eiswürfel! Denn so richtig tiefgekühlt schmeckt die Brühe nach nichts. Gut Schluck!