

Letnia herbata owocowa

Herbatę w torebkach zalewa się wrzątkiem i odstawia na 3 do 5 minut, w zależności od gatunku. Torebkę należy usunąć natychmiast po zaparzeniu, aby herbata nie nabrała nieprzyjemnego, gorzkiego smaku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

3 i 1/2 litra

SKŁADNIKI:

12 szklanek wody

1 i 1/2 szklanki cukru

9 torebek herbaty

1 i 1/2 szklanki lemoniady

po 1 szklance soku z ananasów i pomarańczy

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować w rondlu 4 szklanki wody. Dodać cukier i mieszać, aż się rozpuści. Zestawić z ognia i włożyć herbatę w torebkach.

2) Parzyć 5–8 minut. Usunąć torebki. Wlać lemoniadę, soki i resztę wody. Podawać z lodem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 173 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 15 mg sodu, 44 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, śladowe ilości białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock