Fachstelle Ernährung bei ADHS

Wichtiger Hinweis: Passe bitte das Rezept der individuellen Verträglichkeit an.

Für jede Phase der Ernährungstherapie geeignet

Eistee-Wasser-Glace

1 Liter Wasser
3 EL Studer-Eistee
1 EL Stevia Sweet Crystal
5 Tropfen Limettensaft

Das Wasser mit der Teemischung zusammen aufkochen. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und den Tee 10 – 15 Minuten ziehen lassen. Den Tee absieben, Stevia Sweet Cristal und den Limettensaft dazugeben und gut umrühren bis sich alles aufgelöst hat.

Dann den Tee in die Glaceformen geben und 6 Stunden in den Tiefkühler stellen.

Den übrig gebliebenen Tee kannst du im Kühlschrank kühlen und als Eistee servieren.

Die FEBA-konforme Eisteemischung «Studers hausgemachter Eistee» kannst du online auf der Homepage www.drogerie-studer.ch bestellen.

Rezept von Vanessa C. und Foto von Annique P.