



HAGEN

Stadt der FernUniversität

leicht,
erfrischend
& lecker.

HITZE IN HAGEN - WIR BLEIBEN KÜHL!



Erfrischende Getränke für den Sommer!

HAUSGEMACHTER ZITRONEN-EISTEE



ZUTATEN

4 Beutel Darjeeling Tee
1 L Leitungswasser
Saft von 3 Zitronen
ca. 6 EL Zucker



1. **Tee zubereiten:** Wasser aufkochen und die Teebeutel hinzufügen. Den Tee 10-30 Minuten ziehen lassen, je nach gewünschter Intensität.
2. **Süßen:** Teebeutel entfernen und den Zucker einrühren, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Den Tee abkühlen lassen.
3. **Zitronensaft hinzufügen:** Den Saft der Zitronen auspressen und in den abgekühlten Tee gießen.
4. **Kühlen:** Den Zitronen-Eistee in eine Flasche oder Karaffe füllen und im Kühlschrank kaltstellen.

AROMATISIERTES WASSER MIT KRÄUTERN



ZUTATEN

1 L Mineralwasser
(mit Sprudel oder ohne)
1 Bio-Zitrone
2 Stängel Minze



1. **Zitrone vorbereiten:** Zitrone gründlich waschen und in halbe Scheiben schneiden. Da die Schale verwendet wird, ist es empfehlenswert, eine Bio-Zitrone zu nutzen.
2. **Minze waschen:** Minzblätter ebenfalls waschen.
3. **Wasser aromatisieren:** Zitrone und Minze in eine Flasche oder Karaffe geben und mit Mineralwasser aufgießen. Einige Minuten ziehen lassen, damit sich der Geschmack entfaltet. Je länger das Wasser zieht, desto intensiver wird der Geschmack.

Weitere Informationen zum Thema
Hitze finden Sie unter: hagen.de/hitze



HAGEN
Stadt der FernUniversität



Variationen

- **Früchte:** Probieren Sie auch andere Früchte wie Orange, Pfirsich oder Beeren.
- **Kräuter:** Ein Stängel Rosmarin oder Thymian verleiht ebenfalls einen besonderen Geschmack.