







Ice Tea maison

Ingrédients :

-  1 litre d'eau
-  2 sachets de tisane fruitée ou rooibos (sans théine, idéal pour les enfants)
-  Jus d'une demi-orange ou d'un demi-citron
-  1 c. à café de miel (optionnel)
-  Morceaux de fruits frais (pomme, pêche, fraises) (optionnel)
-  Des glaçons (optionnel)

Préparation :

- Faire chauffer l'eau jusqu'à ébullition, puis laisser tiédir légèrement.
- Ajouter les sachets de tisane et laisser infuser 5 à 7 minutes.
- Retirer les sachets et verser le jus d'orange ou de citron.
- Mélanger bien et ajouter le miel si désiré.
- Laisser refroidir à température ambiante, puis réfrigérer 1 heure.
- Servir avec des glaçons et ajouter des morceaux de fruits frais.

Astuce :

Choisir une tisane fruitée : fruits rouges, pêche ou hibiscus pour un goût naturellement doux et sans théine.