

Ledový čaj z meduňky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 5min , Porce: 6

106 kalorií , **24 g** cukrů , **0 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: Baara

Odkaz: <https://srecepty.cz/ledovy-caj-z-medunky>

Příprava

Do džbánu či hrnce vložíme lístky meduňky a zalejeme vroucí vodou. Přidáme med, promícháme a necháme vychladnout. Jakmile je čaj vychlazený, můžeme jej scedit. Dochutíme citronovou šťávou, přelejeme do džbánu a uchovááme v lednici.

Tip k receptu

Podávejte ve sklenicích s ledem a ozdobte plátkem citrónu, jahodou a lístkem meduňky. Místo medu lze použít např. stévii a místo meduňky samozřejmě i mátu.



Ingredience

- 2 lžíce citronové šťávy
- 2 lžíce včelího medu
- 1.5 l vody
- 1 hrst meduňky

Kategorie

Česká, Léto, Ovoce, Nápoje a koktejly