

Eistee mit Apfel und Minze



Eine herrliche Erfrischung im Sommer und auch optisch ein Augenschmaus: die Kombination aus fruchtiger Säure mit kühlender Minze.

Sommer



Kosten pro Kind: bis 0,50 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 2 Äpfel
- 1,5 l Wasser
- 1 Bund Minze
- 500 ml naturtrüber Apfelsaft

Küchenwerkzeug

- Schneidebretter
- Sparschäler
- Messer
- Messbecher
- Wasserkocher oder mittlerer Kochtopf
- 2 große, hitzebeständige Glaskaraffen (je 1,5 l)

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 1 Apfel
- 700 ml Wasser
- 1 kleines Bund Minze
- 200 ml naturtrüber Apfelsaft

(Saisonale) Alternativen

Die Minze kann durch Zitronenmelisse, der Apfel durch Birne und der Apfelsaft durch naturtrüben Birnensaft ersetzt werden. Für einen roten Eistee lässt sich der Apfelsaft ganz oder teilweise durch Holunderbeer-, Kirsch- oder Pflaumensaft ersetzen (keinen Nektar oder Fruchtsaftgetränke nehmen!).

Eistee mit Apfel und Minze



1 Die Äpfel gründlich unter warmem Wasser waschen, trocknen und putzen. Mit einem Sparschäler die Apfelschale (spiralförmig) entfernen. Die Äpfel achteln, das Kerngehäuse entfernen, Äpfel kleinschneiden und in der Glaskaraffe sammeln. Schalen für später zurücklegen.

2 500 ml Wasser im Wasserkocher oder Kochtopf auf höchster Stufe aufkochen. Herdplatte ausschalten und Wasser kurz abkühlen lassen.

3 In der Zwischenzeit die Minze waschen und trockenschütteln. Das heiße Wasser und die Minze zu den Apfelstücken und - auf Wunsch - der Schale in die Glaskaraffe geben. Für etwa 10 Minuten ziehen lassen.

4 Mit dem restlichen kalten Wasser und dem naturtrüben Apfelsaft auffüllen. Für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen.

Üben Sie mit den Kindern den Krallengriff. Auf die Schnittfläche gelegt, rutschen die Apfelspalten beim Schneiden nicht so leicht weg.

Das Erhitzen im Wasserkocher ist energiesparender. Beim Herd: Machen Sie die Kinder auf die heiße Herdplatte aufmerksam, die auch nach dem Ausschalten noch sehr heiß ist.

Lassen Sie die Kinder entscheiden, ob sie für den Eistee nur das Fruchtfleisch nutzen und aus der Schale im Backofen knusprige Apfelchips backen möchten.

Ob die gesamte Menge Saft in den gekühlten Tee kommt oder nur anteilig gemischt wird, entscheiden die Kinder. Zwischendurch abschmecken gehört selbstverständlich dazu.

Tipps & Tricks

Werden die Karaffen gleich zu Beginn leer in den Kühlschrank gestellt, kühlt der Eistee schneller durch. Den Apfel-Minze-Eistee zusätzlich mit ein paar Eiswürfeln servieren. Wer mag, friert kleine Minzblättchen in den Eiswürfeln ein.

Wasser ist der perfekte Durstlöcher. Trinkwasser aus der Leitung ist unschlagbar günstig und leicht verfügbar. Wem es nicht so gut schmeckt: Eine Scheibe Zitrone, Gurkenstückchen oder ein paar Blätter Minze im Wasser eröffnen ganz neue Geschmackswelten.