



Chia-Maracuja-Minz-Eistee

Zutaten

- 1 EL Chia-Samen
- 390 ml Wasser
- 2 Beutel Pfefferminztee
- 100 ml Maracuja-Saft

Zubereitung

1. Chia-Samen in 90 ml Wasser quellen lassen.
2. 300 ml Wasser zum Kochen bringen. Pfefferminztee darin ca. 8 min. ziehen lassen. Die Chia-Samen zugeben und umrühren.
3. Im Kühlschrank oder mit Eiswürfeln abkühlen lassen und mit Maracuja-Saft aufgießen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	6 g
Energie	64 kcal
Fett	2 g
Protein	2 g

⌚ 10 Minuten

⊕ 2 Gläser