

South African Dream

Zutaten für zwei Drinks:

2 Teebeutel oder 4 TL Rooibos-Tee
200 g kleine grüne kernlose Weintrauben
2 Bio-Limetten
ca. 20 Blättchen Zitronenmelisse
2 gehäufte TL brauner Zucker
4 EL Limettensirup
evtl. 4 cl brauner Rum

Zubereitung:

1. Rooibos-Tee mit 250 ml sprudelnd kochendem Wasser aufgießen, 5-6 Min. ziehen lassen, dann den losen Tee bzw. die Teebeutel entfernen und ganz abkühlen lassen.
2. Weintrauben waschen, trockentupfen und halbieren. Limetten heiß abspülen, trockenreiben und in kleine Stücke schneiden. Melissenblättchen abspülen und trockenschütteln.
3. Limettenstücke, Melissenblättchen und braunen Zucker in zwei Gläser geben und mit einem Stößel oder dem dicken Stiel eines Holzlöffels gut zerdrücken. Weintrauben und Limettensirup dazugeben. Das Glas mit crushed ice füllen, nach Belieben den Rum hinzugießen und mit dem erkalteten Rooibos-Tee aufgießen. Gleich servieren!

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten (ohne Abkühlzeit)

Pro Drink (mit Alkohol) ca. 260 kcal, 1090 kJ, 1 g Eiweiß, 45 g Kohlenhydrate, 2 g Fett

Pro Drink (ohne Alkohol) ca. 215 kcal, 900 kJ, 1 g Eiweiß, 45 g Kohlenhydrate, 2 g Fett