

Ledový čaj s lesními plody

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

4 sáčky	porcovaný ovocný čaj lesní plody
1 litr	voda
3 lžíce	med
	čerstvé či mražené maliny, ostružiny, borůvky...
	led



Postup přípravy

Nejprve si uvaříme čaj - zalitím sáčků horkou vodou. Necháme louhovat asi 10 minut, poté osladíme medem, zamícháme a dáme vychladit do ledničky. Do vychlazeného čaje vhodíme čerstvé či mražené lesní plody a doplníme ledem. Ihned podáváme.