

Thé glacé d'Hiver (pomme cannelle orange)



Recettes100faim.fr

Pour 1L de thé glacé | Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson | Repos au frais : 1 nuit

Eau à température ambiante 1L • 4 sachets de thé vert

2 à 3 pommes • 2 oranges

1 bâton de cannelle

1 petite poignée de menthe fraîche

1 belle cuillère à soupe de miel



1. Laver les oranges et les découper en **rondelles**.



2. Laver les pommes, garder la peau, les couper en quartiers, retirer le trognon et les couper en **rondelles**.



3. Bien **laver** les feuilles de menthe.



4. Dans un **pichet** : **déposer** les rondelles d'orange et de pommes, les feuilles de menthe, le bâton de cannelle, ajouter les sachets de thé vert et le miel.

5. **Verser** l'eau en faisant attention à ce que le fil du sachet de thé reste dehors pour les ressortir facilement plus tard.

6. A l'aide d'une grande cuillère, **mélanger** doucement pour éviter que les sachets de thé ne s'abîment.

7. Réserver **au frais** quelques heures (si possible **la veille au soir** pour le lendemain sinon au moins 6h) avant de servir.

Conseils & astuces :

- Testez aussi ma recette de [thé glacé pêche & citron](#) pour l'été.
- Varier les fruits selon les saisons et vos goûts.
- Cette recette se réalise avec du thé vert ou du thé noir.
- Vous pouvez aussi ajouter des clous de girofle ou du gingembre.

Recette en vidéo



Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr

