

## THÉ GLACÉ HIBISCUS FRAMBOISE ABRICOT



Recettes100faim.fr

Pour 1L de thé glacé | Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson | Infusion au frais : 6 à 12h

1L d'eau à température ambiante • 3 à 4 sachets de thé vert = 20g  
1 beau citron jaune (jus) + 1 citron jaune pour la déco  
1 cuillère à soupe de miel de producteur • Framboises 60g  
2 à 3 abricots = 80 à 120g • Fleurs d'hibiscus séchées 1 càs



1. Couper le citron jaune en 2 et le **presser** pour récupérer le jus.
2. Découper l'autre citron en **rondelles**.



3. Retirer les noyaux des abricots et les découper en **lamelles**.
4. Dans un **pichet** : **déposer** les rondelles et le jus de citron, les morceaux de fruits, les fleurs d'hibiscus séchées, le miel et les sachets de thé.



5. **Verser** l'eau à température ambiante, **mélanger** doucement et réserver **au frais entre 6 à 12h**.



6. Une fois que le thé est bien infusé, le **filtrer** pour retirer les sachets de thé, les fleurs et les morceaux de fruits. **Conservation** au frais environ 2j.

### Conseils & astuces de diététicienne :

- + de recettes de thés glacés [ici](#) ✨
- Varier les **fruits** en fonction des saisons et de vos goûts.
- **Thé** vert ou noir, en vrac ou en sachet.
- Cette recette se réalise avec ou sans **miel**. Le miel a un Pouvoir Suçant (PS) élevé et un Index Glycémique (IG) + bas que le sucre blanc.

