

THÉ GLACÉ FRAISE KIWI



Recettes100faim.fr

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

1 L d'eau à température ambiante • 3 à 4 sachets de thé vert +/- à la menthe (20g)
1 beau citron jaune (jus) + 1 citron pour la déco (rondelles)
Miel de producteur 1 càs • 1 beau kiwi • Quelques fraises = 60g • Quelques feuilles de menthe
Les quantités (thé, miel, fruits, menthe) varient selon vos goûts.



1. Couper le citron jaune en 2 et le **presser** pour récupérer le jus. Découper l'autre citron en **rondelles**.
2. Retirer la peau du kiwi et le découper en **petits morceaux**.
3. Dans un **pichet** : **déposer** les rondelles et le jus de citron, les morceaux de fruits, le miel, les feuilles de menthe et les sachets de thé.
4. **Verser** l'eau à température ambiante, mélanger doucement et réserver **au frais entre 6 à 12h**.
5. Une fois que le thé est bien infusé, le **filtrer** pour retirer les sachets de thé et les morceaux de fruits. **Conservation** au frais environ 2 jours.

Conseils et astuces de diététicienne :

- **Variantes** : thé vert ou noir, menthe ou basilic, fraises ou framboises...
- L'infusion se fait **à froid** pour un maximum de saveurs, pas besoin de faire bouillir votre eau.
- Les **fraises** sont disponibles dès Avril jusqu'à Juin.
- Découvrez toutes mes **recettes de thés glacés ici** !

