

Grüner Buddha

Zutaten für 2 Gläser à 150 ml

- 2 Teebeutel „Grüner Tee“
- 1 Limette
- 2 Zweige frische Zitronenmelisse
- 300 ml magnesiumhaltiges

Mineralwasser (mindestens 50 Milligramm Magnesium pro Liter)



Zubereitung

- Grünen Tee mit 50 ml gekochtem, leicht abgekühltem Wasser aufgießen, 3 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb seihen und abkühlen lassen.
- Mit dem Saft der ausgepressten Limette vermischen, auf die Gläser verteilen und mit gut gekühltem, stark sprudelndem Mineralwasser auffüllen.
- Je einen Zitronenmelissezweig hinein geben.

Ca.-Nährwerte pro Glas:

9 Kcal / 39 KJ

0,1 g Fett

0 g Eiweiß

1 g Kohlenhydrate