

Thé glacé

Ingrédients

- Thé ou infusion de votre choix : fruits rouges, pêches, citron...
- Fruits frais de saison



Préparation

- Faites infuser le thé dans de l'eau à température ambiante.
- Pour 1 litre de thé glacé, prenez 1 litre d'eau et 15 grammes de thé.
- Laissez infuser environ 35 minutes (selon le thé) et mettez le ensuite au frais.
- Au moment de servir, vous pouvez rajouter des glaçons et des morceaux de fruits frais ou surgelés.



A consommer tout au long de la journée. Pensez à varier avec de l'eau car le thé en grande quantité est diurétique (pour les infusions, il n'y a pas de contre-indication).



Quelques idées : Thé glacé citron camomille avec des rondelles de citron frais, Thé glacé aux fruits rouges avec des framboises, Thé glacé pêche avec des morceaux de pêches, etc.