



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Grüner Buddha

Zutaten (für 1 Person)

- 50 ml Wasser
- 1 Beutel grüner Tee
- Saft von ½ Limette
- 150 ml gekühltes Mineralwasser
- 1 Zweig Zitronenmelisse



Zubereitung

1. 50 ml Wasser abkochen
2. Grünen Tee mit dem nicht mehr kochenden Wasser aufgießen und ca. 3 Minuten ziehen und dann abkühlen lassen.
3. Tee mit dem Saft der Limette vermischen und mit dem gekühlten Mineralwasser auffüllen.
4. Mit Zitronenmelisse dekorieren und servieren.

Arbeitszeit: ca. 5 Min.