

PRÉPARATION : 15 MINUTES

4 PORTIONS

THÉ GLACÉ AUX FRAMBOISES



INGRÉDIENTS

Thé

1 litre d'eau

2 c. à soupe de miel

¾ tasse de framboises, surgelées ou fraîches

2 sachets de thé noir ou vert*

1 lime, zeste et jus

½ tasse de feuilles de menthe ou de basilic fraîches

Glaçons

Garniture

Framboises fraîches ou tranches de fraises

Feuilles de menthe ou de basilic

* Ou de thé aromatisé (Earl Grey, thé au jasmin, etc.)

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, mettre la moitié de l'eau (500 ml), le miel et les framboises.
- 2 Porter à ébullition, puis retirer du feu.
- 3 Ajouter les sachets de thé, le zeste et le jus de lime, et la menthe. Laisser infuser de 5 à 10 minutes.
- 4 Filtrer et verser dans un contenant. Ajouter le reste de l'eau. Réfrigérer plusieurs heures.
- 5 Dans un grand verre transparent, verser le thé aromatisé.
- 6 Ajouter des glaçons, des framboises et des feuilles de menthe. Déguster!

Valeur nutritive

Par portion : ¼ de la recette

| | |
|--------------------|----------------|
| Calories | 44 Kcal |
| Protéines | 0 g |
| Glucides | 12 g |
| Fibres | 0 g |
| Sucres | 10 g |
| Lipides | 0 g |
| Gras saturés | 0 g |
| Cholestérol | 0 mg |
| Sodium | 5 mg |
| Potassium | 83 mg |
| Phosphore | 7 mg |

Valeurs estimées faute de données nutritionnelles pour certains ingrédients.