

Eistee mit Apfel und Minze



SARAH WIENER
STIFTUNG

Eistee selber machen? Ist super einach und sieht in einer Glaskaraffe auch noch toll aus! In der warmen Jahreszeit eine fruchtig-frische Abkühlung, die immer gut ankommt.

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 2 Äpfel
- 1,5 l Wasser
- 1 Bund Minze
- 500 ml naturtrüber Apfelsaft

KÜCHENWERKZEUG

- Schneidebretter
- Sparschäler
- Messer
- Messbecher
- Wasserkocher oder mittlerer Kochtopf
- 2 große, hitzebeständige Glaskaraffen (je 1,5 l)

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 1 Apfel
- 700 ml Wasser
- 1 kleines Bund Minze
- 200 ml naturtrüber Apfelsaft

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Die Minze kann durch Zitronenmelisse, der Apfel durch Birne und der Apfelsaft durch naturtrüben Birnensaft ersetzt werden. Für einen roten Eistee lässt sich der Apfelsaft ganz oder teilweise durch Holunderbeer-, Kirsch- oder Pflaumensaft ersetzen.



Allergene: Enthält keine kennzeichnungspflichtigen Allergene.

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 0,50 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



Eistee mit Apfel und Minze

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Die Äpfel unter warmem Wasser waschen und trockenreiben. Mit einem Sparschäler die Apfelschale (spiralförmig) entfernen. Die Äpfel achtern, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Schalen für später zurücklegen.
- 2** 500 ml Wasser im Wasserkocher oder Kochtopf aufkochen.
- 3** In der Zwischenzeit die Minze waschen und trockenschütteln. Die Blätter nicht abzupfen, sondern am Stängel lassen!
- 4** Minzstängel, Apfelstückchen und ggf. die Schale in die Glaskaraffen geben und das heiße Wasser dazu gießen. Für etwa 10 Minuten ziehen lassen.
- 5** Dann mit dem restlichen kalten Wasser und dem Apfelsaft auffüllen und den Eistee für mindestens 1 Stunde kaltstellen.

Zeige den Kindern den Tunnel- und Krallengriff. Auf die Schnittfläche gelegt, rutschen die Apfelspalten beim Schneiden nicht so leicht weg.

Das Erhitzen im Wasserkocher ist energiesparender als das Kochen auf dem Herd.

Zeige den Kindern, wie sie die Stängel am unteren Ende anfassen und kopfüber trockenschütteln.

Lasse die Kinder entscheiden, ob sie für den Eistee nur die Apfelstücke nehmen und aus der Schale im Backofen knusprige Apfelchips backen.

Ob die gesamte Menge Saft in den Eistee kommt oder nur anteilig gemischt wird, entscheiden die Kinder. Zwischendurch abschmecken gehört natürlich dazu.

TIPPS & TRICKS

Werden die Karaffen vor dem Befüllen leer in den Kühlschrank gestellt, kühlt der Eistee später schneller durch. Den Apfel-Minze-Eistee zusätzlich mit ein paar Eiswürfeln servieren. Wer mag, friert kleine Minzblättchen in den Eiswürfeln ein.

Wasser ist der perfekte Durstlöcher! Trinkwasser aus der Leitung ist unschlagbar günstig und leicht verfügbar. Zudem gehört Wasser aus der Leitung zu den streng kontrollierten Lebensmitteln in Deutschland und hat eine hohe Qualität.