



Iced tea cocktail με φράουλες

5'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15 λεπτά'

Χρόνος
Αναμονής

5'

Χρόνος
Ψησίματος

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 1 φακελάκι πράσινο τσάι
- 250 γρ. νερό
- 10 γρ. τζίντζερ φρέσκο
- 5 φράουλες
- 330 γρ. σόδα
- χυμό από 1 λάιμ

Για το σερβίρισμα

- παγάκια
- φράουλες
- φέτες από 1 λάιμ
- φύλλα δυόσμου

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα **κατσαρολάκι** βάζουμε το πράσινο τσάι μαζί με το νερό και βράζουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για 3-4 λεπτά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε το τσάι να κρυώσει για 15 λεπτά.
- Αφαιρούμε το φακελάκι.
- Προσθέτουμε το τζίντζερ, τις φράουλες, τη σόδα, τον χυμό από το λάιμ και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Προσθέτουμε τα παγάκια και σερβίρουμε με φράουλες, φέτες από λάιμ και φύλλα δυόσμου.

Tip

Μπορείτε να προσθέσετε οποιοδήποτε αλκοόλ της αρεσκείας σας.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

18 Θερμίδες (kcal)	0.5 Λιπαρά (γρ.)	0.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	2.4 Υδατ/κες (γρ.)
1%	1%	1%	1%
2.1 Σάκχαρα (γρ.)	0.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.09 Αλάτι (γρ.)
2%	1%	5%	2%