

## Eistee – ist nichts für Kinder!

Eistee wird immer wieder als ein besonders erfrischendes Getränk beworben – die handelsüblichen Eistees enthalten aber besonders viel Zucker, und schmecken nur aufgrund zahlreicher Aromastoffe nach Erfrischung. Für Kinder ist Eistee grundsätzlich überhaupt nicht geeignet. Zusätzlich zu einem sehr hohen Zuckergehalt enthält Eistee nämlich auch noch Koffein. Und koffeinhaltige Getränke sollten Kinder nur in geringen Maßen konsumieren, da bei ihnen bereits relativ geringe Mengen zu verschiedenen Beschwerden führen können, wie z.B. Herzrasen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Bauchschmerzen und Kopfschmerzen.

Um dennoch einen erfrischenden Eistee genießen zu können, nimmt man das am besten selbst in die Hand – zum Beispiel mit diesem Rezept:

### Kindgerechter Eistee selbst gemacht: Rotbusch-Eistee

#### Zutaten (ca. 10 Portionen):

- 1 l Rotbusch-Tee (pur, ohne Aroma)
- ½ l Apfelsaft
- ¼ l Granatapfel- oder Johannisbeersaft
- ½ l Mineralwasser (je nach Wunsch mit oder ohne Kohlensäure)
- Für die Garnitur:  
½ Zitrone, Kokosraspeln, Strohhalm

#### Zubereitung:

- Rotbusch-Tee kochen, anschließend gut auskühlen lassen.
- Apfelsaft, Granatapfel- oder Johannisbeersaft, Mineralwasser und den Saft einer halben Zitrone dazugeben.
- Mit der Zitrone leicht über den Rand der Gläser streichen und die Gläser kurz in Kokosraspeln drehen.
- Eistee in die vorbereiteten Gläser gießen und mit Strohhalm servieren.

