

# Thé glacé fruité au lait

## Ingrédients pour 1L

- 400ml d'eau chaude
- 600ml de lait
- 3 sachets de thé noir aux fruits de votre choix (mangue, pêche, fraise,...)
- Sucre selon votre goût : sirop d'agave, miel, sirop d'érable...
- quelques glaçons



*N'infusez pas votre thé à l'eau bouillante afin éviter l'amertume due aux tanins du thé ! Eau chaude autour des 80°C suffit.*

## Préparation

- Dans un grand pichet placer les sachets de thé puis verser l'eau et le lait chaud
- Laisser infuser 5 minutes puis retirer les sachets de thé et sucrer selon votre goût
- Placer 4h à couvert au réfrigérateur pour laisser le temps à la préparation de refroidir
- Mettre des glaçons dans un verre et servir bien frais !
- Hydratez vous tout au long de la journée !

Le lait entier apportera plus d'onctuosité à votre boisson !  
Vous pouvez ajouter des fruits frais dans votre verre pour des saveurs encore plus fraîches !