

Thé glacé maison

Ingrédients pour 1L

- 1L d'eau plate
- 3 sachets de thé citron ou pêche
- Quelques rondelles de citron jaune
- Sucre selon votre goût : sirop d'agave, miel, sirop d'érable...



Infuser à l'eau froide permet d'éviter l'amertume due aux tanins du thé !



Préparation

- Dans un grand pichet placer les sachets de thé puis verser l'eau à température ambiante ou froide
- Ajouter quelques tranches de citron, sans la peau si vous craignez l'amertume
- Placer 6 à 8h à couvert au réfrigérateur pour laisser le temps au thé d'infuser
- Une fois ce délais passé, retirer les sachets de thé et sucrer selon votre goût
- Hydratez vous tout au long de la journée !

Vous pouvez choisir des thés aux goûts plus fruités pour varier votre préparation !