

P R E S S E M I T T E I L U N G

Eistee – Dickmacher oder kalorienarmer Durstlöcher?

Internet-Portal abnehmen.net verrät leckere und gesunde Rezepte für selbstgemachten Eistee

Berlin, 19. Mai 2009 – Ein schmackhafter Durstlöcher muss ab und zu sein, auch in Diätphasen. Was bietet sich da an warmen Tagen besser an als ein Eistee? Wer zum eisgekühlten Getränk aus der Dose greift, erhöht sein Kalorienkonto immens; billiger, gesünder und kalorienärmer sind selbstgemachte Eistees. Peggy Reichelt und ihr Team vom Ernährungsportal abnehmen.net haben Eisteesorten bekannter Hersteller unter die Lupe genommen und zeigen erfrischende Alternativen.

Theoretisch hat Tee, in seiner puren und natürlichen Form, keine Kalorien. Praktisch - fertig verkauft als Eistee oder Eistea – wird dem kalten Tee Geschmack in Form von Zucker oder Süßstoff zugesetzt: Fertig ist die flüssige Kalorienbombe. Dazu kommen jede Menge Geschmacksverstärker und Säuerungsmittel, so dass sich die Inhaltsstoffe der fertigen Eistees wie ein Chemiebaukasten lesen. Und auch durch eine „Wellness“-Verpackung wird das Getränk nicht gesünder.

So stecken beispielsweise in einer Dose Natreen Eistee Zitrone 7,5 g Zucker – das entspricht etwa drei Stück Würfelzucker. Lipton Ice Tea Peach kommt auf circa 15 g und damit auf sechs Zuckerstücke. Und im JA! Eistee Pfirsich verstecken sich sagenhafte 21 g, das sind 8,5 Stücke Würfelzucker. Wer auf seine Figur oder Zähne achten will, sollte Eistee aus der Dose also unbedingt links liegen lassen.

Eistee selbst zuzubereiten geht schnell; er hat keine oder nur wenig Kalorien und noch dazu den Vorteil, dass die Schlepperei von Getränkeflaschen oder -dosen wegfällt. Als Grundlage eignen sich spezielle Fruchtmischungen aus dem Teegeschäft oder Supermarkt, die nach eigenen Vorlieben verfeinert werden können.

Sehr lecker und gut für die Abwehrkräfte ist **Ingwer Limetten Eistee**: Einfach Ingwer klein schneiden, heißes Wasser drüber und für circa zehn Minuten ziehen lassen. Dann die Ingwer-Stückchen herausnehmen, den Saft einer Limette und, wenn gewünscht, ein paar Tropfen Honig dazu. Umrühren und abkühlen lassen. Ohne Honig hat der Tee null Kalorien.

Perfekt an heißen Sommertagen ist die **Kühle Minze-Brise**: Frische Pfefferminzblätter mit heißem Wasser übergießen, circa zehn Minuten ziehen lassen, die Minzblätter entnehmen und den Tee ein paar Stunden abkühlen lassen. Kühl und mit einem Spritzer Limette genossen, enthält der Tee ebenfalls keine Kalorien.

Weitere schmackhafte und kalorienarme Eistee-Rezepte finden Sie hier:

www.abnehmen.net/wissen/ernaehrung/dickmacher-eistee

Über abnehmen.net

Das neue unabhängige Internetportal abnehmen.net (www.abnehmen.net) bietet eine im deutschsprachigen Raum einzigartige Kombination aus aktueller redaktioneller Berichterstattung, kompetenter Diätberatung sowie der Möglichkeit, sich direkt mit anderen Usern auszutauschen. Ein Diät-Finder hilft, in nur wenigen Schritten schnell und unkompliziert die für den jeweiligen Nutzer beste Diät zu finden.

Für Rückfragen: Frank Plümer | plümer)communications

Tel. 040/35 70 13 50 | E-Mail: fp@pluecom.de

abnehmen.net ABNEHMEN IM NETZ GmbH

Chausseestrasse 8 · 10115 Berlin

Tel +49 30 30605032

Fax +49 30 30605033

Email kontakt@abnehmen.net

Web www.abnehmen.net