



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



ICE TEA LIME GINGER



Ingrediënten (voor 2 glazen):

- 150 ml Ice Tea Zero
- 20 ml suikervrije siroop
- 1 komkommer
- een stukje verse gember
- 1 limoen
- enkele ijsblokjes

Bereidingswijze:

- Snij de gember in dunne schijfjes en verdeel deze over de glaszjes.
- Pers de limoen en voeg eveneens toe aan de glazen samen met de suikervrije siroop.
- Snij met een dunschiller enkele linten van de komkommer en duw tegen de rand van de glazen.
- Voeg de ijsblokjes toe aan de glaszjes, overgiet met de Ice Tea Zero en serveer met een rietje.