

# Σπιτικό κρύο τσάι

Το κρύο τσάι που αγοράζεις αποτελείται από ελάχιστη σκόνη τσαγιού και απλό νεράκι! Σκέψου πόσο παραπάνω το πληρώνεις από την πραγματική του αξία! Για να απολαμβάνεις κρύο τσάι από τα χεράκια σου στην παραλία χρειάζεται απλά να προνοήσεις 1-2 ώρες πριν αναχωρήσεις για θάλασσα. Βράσε νερό και πρόσθεσε το τσάι της επιλογής σου. Μπορείς αν θες να αναμίξεις και διαφορετικές γεύσεις τσαγιού, π.χ. τσάι με άρωμα κανέλλας με πράσινο τσάι. Πρόσθεσε στο νερό φρέσκο δυόσμο για άρωμα ή, αν σου αρέσουν τα έντονα αρώματα, φύλλα λεβάντας! Πρόσθεσε επίσης, λίγο χυμό λεμονιού για να δροσιστείς παραπάνω. Μοίρασε το τσάι σου σε πλαστικά μπουκαλάκια και βάλε τα στην κατάψυξη. Σε λίγες ώρες έχεις παγωμένο κρύο τσάι, έξτρα αρωματικό και χωρίς ίχνος θερμίδας! Μέχρι να φτάσεις στην παραλία το τσάι στο μπουκαλάκι από πάγος θα είναι απλά δροσερό. Ακριβώς όπως το αγοράζεις από τα ψυγεία των καταστημάτων!