

# Erfrischend, wärmend, wohltuend

## Diese Tee-Variationen werden euch begeistern

**YENZ** 2026  
April

**Wir müssen über Tee reden. Warum? Weil er immer noch im Schatten des Kaffees steht und unserer Meinung nach viel zu sehr unterschätzt wird. Außerdem stehen in dieser Sache zwei Termine an: der nationale Tee-Tag in Großbritannien am 21. April und der internationale Tee-Tag einen Monat später. Also: Best Buddy einladen und genießen!**

### Do-it-yourself-Punica

Fragt mal eure Eltern, ob sie Punica kennen. Vor einigen Jahren war das ein echtes Kultgetränk. Zwischenzeitlich wurde es eingestellt und dann wieder auf den Markt gebracht. So ganz erfolgreich verlief das Comeback zwar nicht. Doch uns kann's egal sein, denn wir machen es so, wie die jungen Leute früher und mischen uns unsere eigene Punica – und zwar die rote Variante. Denn die war schon immer unser heimlicher Liebling und ist super erfrischend. Ideal zum Sport oder um dich morgens wachzukicken.

#### Du brauchst:

- Apfel- oder Hagebuttentee (200ml)
- 1 TL Honig oder alternativ ein kleiner Schuss Ananassirup
- Apfelsaft oder Traubensaft (100 bis 150ml)
- Eiswürfel

Tee aufbrühen und mit Honig/Ananassirup süßen. Abkühlen lassen und zum Schluss mit Saft und Eiswürfel mischen.



### Ein Hauch Arabien

Wer in Südspanien Urlaub macht, hat vielleicht schon mal eine Teteria besucht. Vor allem im andalusischen Granada gibt es davon einige. Die beliebten Teehäuser sind von der marokkanischen Kultur inspiriert und servieren auch marokkanischen Minztee – stilecht im Glas. Wer schon mal in Marokko war, weiß, dass das beliebte Getränk auch „Whiskey von Marokko“ genannt wird. Zwar hat er mit Whiskey geschmacklich nichts gemein. Doch ähnlich wie beim Whiskey geht es hier weniger um das eigentliche Getränk, sondern vielmehr um das Zusammensein. Gemeinsam Tee trinken, sich austauschen, Zeit verbringen. Wir finden: Absolut nachahmenswert!

#### Du brauchst:

- Einen guten Freund/eine gute Freundin
- Chinesischer Grüntee „Gunpowder“ (lose)
- Nana-Minze
- Zucker

Gib 3 Teelöffel Gunpowder in eine Teekanne und gieße die Teeblätter mit heißem Wasser (300ml) auf. Kurz ziehen lassen (circa eine Minute) und umfüllen. Teekanne säubern. Bringe nun in einem Topf heißes Wasser (200ml) zum Kochen und füge den eben umgefüllten Tee hinzu. Zusammen kurz aufkochen lassen.

Nana-Minzblätter in die Teekanne geben, Zucker hinzugeben und die Wasser-Tee-Mischung ebenfalls. Einige Minuten ziehen lassen und umrühren. Dann in kleinen Gläsern servieren und gemeinsam trinken.

**Tipp:** Jeder hat hier sein eigenes Rezept. Probiere dich durch und variiere die Zucker- und Wassermenge.



### Erfrischung pur

Eistee ist und bleibt eine super leckere Erfrischung. Und ist im Übrigen ganz easy selbst zubereitet.

#### Du brauchst:

- 1 Liter Wasser
- 2 EL grüner Tee (z.B. Gunpowder Temple of Heaven)
- 2 TL brauner Zucker
- 1 Limette
- 1 unbehandelte Zitrone
- Eiswürfel

Wasser aufkochen, etwas abkühlen lassen, Tee aufgießen und zwei Minuten ziehen lassen. Zucker einrühren. Limette auspressen und Saft dazu geben. Komplet abkühlen lassen. Zitrone in Scheiben schneiden und eine Scheibe zusammen mit zwei bis drei Eiswürfel in ein Glas geben. Tee ins Glas geben und erfrischen lassen.

**Info:** Grüntee enthält Koffein. Besser nicht direkt vorm Schlafengehen trinken!



### So milkey lecker

Wenn das Frühjahr mal wieder nicht in die Gänge kommt, ist diese Chai-Variante genau richtig. Milch mit Tee dürfte inzwischen fast jeder kennen. Nochmal eine ganz eigene Note bekommt das Getränk, wenn es nicht nur mit Milch aufgepeppt wird, sondern gar in der Milch ziehen darf. Quasi ein Milchbad für den Tee - und ein himmlische Genuss für den Teetrinker.

#### Du brauchst:

- 1 EL Gewürztee Chai oder Earl Grey (lose)
- 250 ml Milch
- ½ Teelöffel Honig oder Agavendicksaft

Tee, Milch und Honig in den Kochtopf geben und zusammen aufkochen. Wichtig: ständig immer umrühren, damit nichts anbrennt. Herd ausmachen und den Milchtee in ein Glas absieben. Herrlich cremig aromatisch!

**Tipp:** Mit Karamellsirup verfeinern.



### Teekuchen für Naschkatzen

Von Early-Grey-Rührkuchen bis Schwarztee-Brownies: Das Internet ist voll von leckeren Teekuchen-Rezepten. Wer zu seinem Lieblingsgetränk also noch ein gutes Stück Kuchen mag, wird hier fündig. Unser Favorit sind Brownies mit Assam-Tee und gemahlene Nüssen im Teig. Welche Idee probiert ihr aus?

