

## 4. Disziplin

### Sportler Tee

Zwischen den Disziplinen ist es wichtig genügend zu trinken. Dafür eignet sich der Sportler-Tee.

#### Zutaten:

- zwei Beutel Früchtetee
- 100 ml Traubensaft
- 1 Zitrone

#### Zubereitung:

- Bringe 500 ml Wasser im Wasserkocher zum Kochen. Lege die zwei Beutel Früchtetee in das Wasser und lasse sie acht Minuten ziehen.
- In der zwischen Zeit halbiert du die Zitrone. Die eine Hälfte schneidest du in Scheiben und die andere Hälfte wird ausgepresst
- Nimm die Teebeutel aus dem Wasser und lass ihn kurz an einem kühlen Ort abkühlen
- Füge dann den Traubensaft, den Saft der halben ausgepressten Zitrone und die Zitronenscheiben zum Tee hinzu und lass es dir schmecken.

**Tipp:** Durch Eiswürfel kühlt der Tee schneller ab

