

Cold Brew Plum Iced Tea

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 8 servings **Total Time:** 8 hours

Ingredients:

- 8 black tea bags
- 8 cups cold water
- 4 cups ice
- 4 large plums
- 1 cup sugar
- 1 cup water
- 2 tablespoons lemon juice
- 3 large sprigs mint or lemon verbena (plus more for garnish)



1. Combine tea bags, herb sprigs, and 8 cups cold water in a large pitcher. Cover and chill for 8-12 hours.
2. While the tea brews, make the plum syrup. Bring sugar and 1 cup water to a boil in a medium saucepan.
3. Add sliced plums and reduce heat. Simmer 10 minutes. Remove from heat and let steep 30 minutes. Strain plum syrup into a small bowl, stir in lemon juice, and cover in the refrigerator for 30 minutes.
4. Remove tea bags and herb springs from tea and stir in $\frac{3}{4}$ cup plum syrup and 4 cups ice.
5. To serve, fill a glass with ice and pour tea over top. Garnish with fresh herbs of choice.



Adapted from: [bonappetit.com](https://www.bonappetit.com)
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664

Té helado de ciruela

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace 8 porciones **Tiempo total: 8 horas**

Ingredientes:

- 8 bolsas de té negro
- 8 tazas de agua fría
- 4 tazas de hielo
- 4 ciruelas grandes
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 3 ramitas grandes de menta o hierba luisa (más otras para decorar)



1. Combine las bolsas de té, las hierbas y 8 tazas de agua fría en una jarra grande. Tapar y enfriar durante 8-12 horas.
2. Mientras se prepara el té, prepare el sirope de ciruela. Lleva a ebullición el azúcar y 1 taza de agua en un cazo mediano.
3. Añadir las ciruelas en rodajas y reducir el fuego. Cocer a fuego lento 10 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar 30 minutos.
4. Colar el almíbar de ciruelas en un cuenco pequeño, añadir el zumo de limón y cubrirlo en la nevera durante 30 minutos.
4. Retire las bolsas de té y las hierbas del té y añada $\frac{3}{4}$ de taza de jarabe de ciruela y 4 tazas de hielo.
5. Para servir, llene un vaso con hielo y vierta el té por encima. Adorne con las hierbas frescas que desee.



Adaptado de: [bonappetit.com](https://www.bonappetit.com)
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664