



# Alkoholfreie Erdbeer-Mandel-Bowle

Zeit gesamt  
🕒 20min

Zubereitungszeit  
🕒 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

Grapefruit	4 St.
Mandeln, ganz, blanchiert	100 g
Zucker	150 g
Erdbeeren	500 g
Tonic Water	1 L

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, Sieb

1. Grapefruit auspressen. Grapefruitsaft mit Wasser auf 200 ml ergänzen. Mandeln grob hacken. In einem Topf Mandeln, Saft und Zucker auf mittlerer Stufe aufkochen. Ca. 3 Min. unter Rühren köcheln lassen, dann abkühlen lassen.
2. Erdbeeren waschen, Blätter entfernen und in Scheiben schneiden. Sirup durch ein feines Sieb streichen und mit Erdbeeren in einem Bowlen-Gefäß mischen und kühl stellen. Mit gekühltem Tonic Water aufgießen und mit Cocktailspießen servieren.

Zum Wohl!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1321 kcal
Kohlenhydrate	251 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	21 g
Fette	35 g