



Frucht-Bowle

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 10 Portionen

Pfirsich aus der Dose	500 g
Orangen	4 St.
Himbeeren, tiefgefroren	300 g
weißer Rum	50 ml
Zucker	2 EL
Eiswürfel	200 g
Orangensaft	500 ml
Prosecco	2 L

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Sieb

1. Pfirsiche in ein Sieb abgießen, dabei den Saft auffangen und Pfirsiche grob würfeln. Orangen waschen und in Scheiben schneiden. Geschnittene Früchte und gefrorene Himbeeren in eine Schüssel geben. 100 ml Fruchtsaft, Rum und Zucker zugeben und ca. 15 Min. ziehen lassen.
2. Eiswürfel zugeben und Frucht-Bowle mit Orangensaft und kaltem Prosecco aufgießen. Frucht-Bowle sofort servieren.

Zum Wohl!

Tipp: Je länger die Früchte im Rum schwimmen, desto stärker sind sie.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	245 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	0 g