



Frucht-Sangria

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Aprikosen, frisch	6 St.
Erdbeeren	200 g
Pfirsiche	3 St.
Orangen	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Rotwein, trocken	1 L
Brauner Zucker	100 g
Minze, frisch	20 g
Eiswürfel	8 EL
Mineralwasser, classic	400 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. Aprikosen, Erdbeeren und Pfirsiche waschen. Aprikosen und Pfirsiche halbieren, Kerne entfernen und würfeln. Erdbeerstängel entfernen und ebenfalls würfeln. Orangen heiß waschen, 1 Orange halbieren und Saft auspressen, restliche Früchte in Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel Rotwein mit Orangensaft und Zucker verrühren. Früchte zugeben und ca. 1 Std. kühl stellen.
3. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Minze und Eiswürfel zur Früchte-Sangria geben. Nach Belieben mit Mineralwasser aufgießen und servieren.

Zum Wohl!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	456 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	1 g