



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 |