




# Fruchtige Sommer-Bowle mit selbst gemachter Zitronenlimonade



 Zeit gesamt  
20min

 Zubereitungszeit  
20min

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Bio Zitronen	4 St.
Wasser	250 ml
Zucker	125 g
Ananas	250 g
Erdbeeren	250 g
Heidelbeeren, frisch	200 g
Bio Limetten	1 St.
Eiswürfel	4 EL
Mineralwasser, classic	1 L

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Zitronen heiß waschen und mit einem Sparschäler Zitronenschale bis zur weißen Haut schälen. Zitronen anschließend halbieren und den Saft auspressen.
2. In einem Topf Wasser mit Zucker und Zitronenschale aufkochen. Sirup ca. 5 Min. leicht köcheln. Zitronenschale herausnehmen, Zitronensaft zugeben und zum Abkühlen beiseitestellen.
3. Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden und auf 4 Gläser verteilen. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen, in Stücke schneiden und über die Ananasstücke schichten. Heidelbeeren waschen, verlesen und über die Erdbeeren ebenfalls in die Gläser schichten.
4. Limette waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit Eiswürfeln in einen Krug geben. Abgekühlten Zitronensirup zugeben und mit Mineralwasser auffüllen. Gläser mit geschnittenem Obst mit der selbst gemachten Limonade auffüllen und eiskalt servieren.

Zum Wohl!

Tipp:

Für eine Erwachsenen-Version kannst du die Hälfte des Mineralwassers durch Sekt oder Prosecco oder alternativ die selbst gemachte Zitronenlimonade durch [Gin Tonic](#) ersetzen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	243 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	1 g