



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 |