



Grapefruit-Orangen-Limonade

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Orangen	2 St.
Grapefruit	3 St.
Brauner Zucker	5 EL
Minze, frisch	20 g
Eiswürfel	4 EL
Wasser	800 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, feine Reibe

1. Orange heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Grapefruits ebenfalls halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Orangenschale, -saft und Grapefruitsaft mit Zucker verrühren. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und zugeben.
2. Kühl stellen und vor dem Servieren mit Eiswürfeln auf Gläser verteilen und mit Mineralwasser aufgießen. Grapefruit-Orangen-Limonade nach Belieben garnieren und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	128 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	0 g