

Rezept

Ingwer-Erdbeerbowle

Ein Rezept von Ingwer-Erdbeerbowle, am 04.10.2023

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel | 500 g Erdbeeren |
| 2 EL Honig | Saft von 1 Zitrone |
| 1,5 l eiskaltes Mineralwasser | kleine Eis-am-Stiel-Förmchen nach Belieben |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR CA. 2 l | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 30 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem geschlossenen Topf mit 500 ml Wasser ca. 10 Min. köcheln, abkühlen lassen und in einen Eiswürfelbehälter oder nach Belieben in Eis-am-Stiel-Förmchen füllen. Im Eisfach gefrieren lassen.
2. Die Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Mit Honig und Zitronensaft in einem Bowlengefäß mischen und etwas durchziehen lassen.
3. Kurz vor dem Servieren die Erdbeeren mit dem Mineralwasser aufgießen und die Ingwereiswürfel zugeben. Sofort servieren.