

Rezept

Kinderbowle

Ein Rezept von Kinderbowle, am 18.04.2024

Zutaten

100 g Erdbeeren	100 g Himbeeren
2 Pfirsiche	1 Zweig Minze (nach Belieben)
400 ml gut gekühlter Früchtetee	400 ml gut gekühlter Johannisbeersaft
200-400 ml Mineralwasser	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 35 kcal

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen, Kelchblätter entfernen. Himbeeren verlesen und kurz abbrausen. Pfirsiche waschen, halbieren, vom Stein lösen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Minze waschen.
2. Die Früchte und den Minzweig in eine Bowlenschüssel geben, mit Tee, Johannisbeersaft und Mineralwasser aufgießen. Nach Belieben ein paar Eiswürfel darin schwimmen lassen.