

Rezept

Kurkuma-Limonade mit Grapefruit und Chili

Ein Rezept von Kurkuma-Limonade mit Grapefruit und Chili, am 26.04.2024

Zutaten

2 Bio-Limetten	2 Pink Grapefruits
2 Orangen	1 Stück Kurkuma (4 cm lang)
1-2 EL Honig (ersatzweise Agavendicksaft)	1 Prise Pfeffer
1 TL flüssiges Kokosöl	500 ml Mineralwasser

Außerdem:

Chiliflocken nach Belieben

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen (ca. 1 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal, 2 g F, 1 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Limetten heiß abspülen und Schale abreiben. Grapefruits, Orangen und Limetten halbieren und auspressen. Säfte mischen. Kurkuma schälen und fein raspeln (Einmalhandschuhe tragen). In einer Schüssel Kurkuma, Limettenabrieb, Säfte, Honig, Pfeffer und Kokosöl gut vermischen.
2. Alles auf vier Gläser verteilen und mit Mineralwasser aufgießen. Nach Belieben mit Chiliflocken bestreut servieren.