



Alkoholfreie Erdbeer-Mandel-Bowle

 Dauer
20 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Grapefruit	4 St.
Mandeln, blanchiert	100 g
Zucker	150 g
Erdbeeren	500 g
Tonic Water	1 L

Zubereitung

Grapefruit auspressen. Grapefruitsaft mit Wasser auf 200 ml ergänzen. Mandeln grob hacken. In einem Topf Mandeln, Saft und Zucker auf mittlerer Stufe aufkochen. Ca. 3 Min. unter Rühren köcheln lassen, dann abkühlen lassen.

Erdbeeren waschen, Blätter entfernen und in Scheiben schneiden. Sirup durch ein feines Sieb streichen und mit Erdbeeren in einem Bowlen-Gefäß mischen und kühl stellen. Mit gekühltem Tonic Water aufgießen und mit Cocktailspießen servieren.

Zum Wohl!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	495 kcal		
Kohlenhydrate	94 g	Ballaststoff	8 g
Eiweiß	8 g	Fette	13 g