



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 |