




Kinderbowle

 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Rohrzucker	40 g
Orangen	2 St.
Honigmelone	1 St.
Himbeeren	125 g
Physalis	100 g
Kiwi	1 St.
Apfelsaft	600 ml
Eiswürfel	250 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf

1. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. In einem kleinen Topf Zitronensaft mit Zucker unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker löst und die Flüssigkeit klar wird. Abkühlen lassen.
2. Orangen waschen, halbieren und auspressen. Melone halbieren und mit einem großen Löffel entkernen. Mit einem Kugelausstecher das Fruchtfleisch dicht an dicht zu Bällchen auslöffeln. Alternativ schälen und würfeln. In einer großen Schüssel Melone mit Orangensaft mischen.
3. Himbeeren waschen und gut abtropfen lassen. Physalis aus den Hüllen lösen, waschen und abtropfen lassen. Kiwi schälen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Früchte zur Melone geben. Abgekühlten Zitronensirup und Apfelsaft zufügen und Bowle kühl stellen.
4. Zum Servieren Bowle auf Gläser verteilen, nach Belieben Eiswürfel zufügen.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Wer mag, gießt die Bowle mit etwas sprudelndem Mineralwasser auf.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 314 kcal

Kohlenhydrate 77 g

Eiweiß 5 g

Ballaststoffe 8 g

Fette 1 g
