

Passionsfrucht-Erdbeer-Bowle mit Blüten

Zubereitungszeit

20 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 340 kcal

Eiweiss: 5 g

Fett: 3 g

Kohlenhydrate: 73 g

Zutaten für 3 l

5	Passionsfrüchte
50 g	Zucker
1 kg	Erdbeeren
1 l	Mineralwasser mit Kohlensäure
1 dl	Goldmelissensirup
7.5 dl	klarer Apfelsaft
0.5 Bund	Pfefferminze
	essbare Blüten, z. B. Boretsch



Zubereitung

1. Passionsfrüchte halbieren. Kerne herauskratzen. Kerne mit Zucker mischen und kurz pürieren. Saft absieben. Erdbeeren in Scheiben schneiden. Saft, Erdbeeren, Mineralwasser, Sirup und Apfelsaft mischen. Gläser mit Bowle füllen. Mit Pfefferminzblättern und Blüten garnieren.