

Alkoholfreie Sommerbowle



Zutaten (8 Portionen):

- 400 ml Mineralwasser
- 400 ml Wasser
- 2 Beutel schwarzer Tee
- 800 ml Apfelsaft
- 400 ml Pfirsichnektar
- 4 Nektarinen
- 150 g Heidelbeeren
- ggf. Eiswürfel

Zubereitung:

Zuerst aus 400 ml Wasser und den 2 Schwarzteebeuteln Tee zubereiten; die Teebeutel hierbei 3 Minuten ziehen und den Tee dann etwas abkühlen lassen.

Währenddessen das Mineralwasser in eine große Glasschüssel oder ein Bowleglas geben. Dann den Apfelsaft sowie den Pfirsichnektar zufügen; zuletzt den schwarzen Tee zugeben und alles kurz verrühren.

Anschließend die Nektarinen waschen und in mundgerechte Spalten schneiden. Die Heidelbeeren ebenfalls waschen und die Früchte in die Bowle geben.

Die Bowle bis zum Servieren kühlstellen und nach Belieben Eiswürfel zufügen.

Nährwertangaben: 118 kcal p.P., 26 g KH p.P.