

Rosa Grapefruitbowle mit Chili (ohne Alkohol)

(Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten)

Zutaten für 6 Personen

- 5 rosa Grapefruits
- 1 Chilischote
- 1 l Grapefruitsaft
- 4 EL Akazienhonig
- 2 l gut gekühltes Mineralwasser mit Kohlensäure



Zubereitung

- Die Grapefruits mit einem Sägemesser schälen, die weiße Haut vollständig entfernen und das Fruchtfleisch aus den Zwischenräumen herauslösen.
- Chilischote waschen, halbieren, die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch fein zerkleinern.
- Grapefruitfilets mit Chili und Akazienhonig vermischen, in ein Bowlegefäß füllen und mit Grapefruitsaft und Mineralwasser auffüllen.

Ca.-Nährwerte pro Glas (0,2l):

48 Kcal / 201 KJ

< 1 g Fett

10,4 g Kohlenhydrate

< 1 g Eiweiß