



Erdbeer-Minz-Bowle

- 🕒 10 min Zubereitungszeit
- 🕒 40 min Kochzeit
- 🔥 377 kcal pro Portion
- Leicht
- 🇩🇪 Deutsche Küche
- 🌐 International



Zutaten

4 Portionen

500 g Erdbeeren

100 ml Holunderblütensirup

300 ml Weißwein, trocken

500 ml Orangensaft, ohne Fruchtfleisch

1 Flasche Sekt

2 Limetten

1 Bund Minze

Zubereitung

- 1 Holunderblütensirup mit Orangensaft verrühren. Weißwein und Sekt hinzugeben.
- 2 Erdbeeren waschen und vierteln. Limetten waschen und in Scheiben schneiden. Minzblätter von den Stängeln abzupfen.
- 3 Erdbeeren, Limetten und Minze zur Bowle hinzugeben und ca. 30 Min. kalt stellen. Anschließend servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	285kJ / 68kcal	1.582kJ / 377kcal
Fett	0g	0g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	0g
Kohlenhydrate	9g	48g
davon Zucker	8g	46g
Eiweiß	1g	3g
Salz	0g	0g