

## News August 2008

### Sommerbowle mit Früchten!

Diese Sommerbowle mit Früchten ist nicht nur vitaminreich, sondern auch so richtig erfrischend. Dies ist der Minze und dem Ginger Ale zu verdanken. Besonders praktisch also für heiße Sommerpartys oder einfach als kleine gesunde Erfrischung zwischendurch.

#### Hier das fruchtige Sommerbowle-Rezept ohne Alkohol

Das brauchen Sie für 6 – 8 Portionen:

1 Ananas, 1 Kiwi, 1 Birne, 1 Apfel, 2 Orangen, ...

4 Minze Blätter

300ml Orangensaft

300ml Ginger Ale

200ml Ananassaft

100ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Tipp: Sie können diese Sommerbowle um jedes beliebige Obst erweitern!

So geht's: Obst schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Minze Blätter hacken.

Obst und Minze Blätter in eine große Glasschale (Bowl Schale) geben und mit den Säften, dem Ginger Ale und dem Mineralwasser auffüllen.

#### Sommerbowle mit Alkohol

Ersetzen Sie die 100ml Mineralwasser und 300ml Orangensaft durch die selbe Menge an trockenem Sekt oder Weißwein.

Fertig ist die fruchtige Sommerbowle für erfrischende Augenblicke voller Genuss.