



**BISSEN  
BESSER**

%

# Zitrus-Minz-Switchel

Zubereitung

**15 MIN**

Gesamt

**15 MIN**

Schwierigkeit

**LEICHT**

Kalorien / Portion

**121 KCAL**

## ZUTATEN | 8 Portionen

<b>240 ml</b>	Apfelessig
<b>200 g</b>	Zucker
<b>1</b>	Orange, unbehandelt
<b>1</b>	Zitrone, unbehandelt
<b>1</b>	Limette, unbehandelt
<b>1</b>	Grapefruit
<b>1</b>	Handvoll Minze
	Eiswürfel
	Mineralwasser, classic

## ZUBEREITUNG

- 1 Essig und Zucker in einen Topf geben. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Sirup komplett abkühlen lassen.
- 2 Zitrusfrüchte schälen, mit einem Messer Filets herausschneiden. Den austretenden Saft dabei auffangen.
- 3 Eiswürfel in Gläser verteilen, Sirup, Wasser, Minze, Zitrusfrüchte und den Saft zugeben und servieren.

## NÄHRWERTE

Nährwerte	pro Person
Energie	507 kJ (6%)
Kalorien	121 kcal (6%)
Kohlenhydrate	28 g
Fett	0 g
Eiweiß	0 g