



**BISSEN
BESSER**

Zitrus-Minz-Switchel

Zubereitung

15 MIN

Gesamt

15 MIN

Schwierigkeit

LEICHT

Kalorien / Portion

121 KCAL

ZUTATEN | 8 Portionen

240 ml	Apfelessig
200 g	Zucker
1	Orange, unbehandelt
1	Zitrone, unbehandelt
1	Limette, unbehandelt
1	Grapefruit
1	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