



Gurken-Limetten-Bowle

GETRÄNK FÜR 6 PERSONEN

ERGIBT CA. 1,2 L BOWLE

3 Stängel Zitronengras

1 dl Wasser

100 g Zucker

5 Limetten

1 Gurke à 500 g

1 Bund Pfefferminze

2,5 dl Gin oder weisser Rum

Eiswürfel

7,5 dl Tonic Water

1. Zitronengras anquetschen. Mit Wasser und Zucker aufkochen. Sirup ca. 5 Minuten köcheln lassen. Pfanne vom Herd ziehen und Sirup abkühlen lassen.

2. Die Hälfte der Limetten auspressen. Die Hälfte der Gurke entkernen, in Stücke schneiden, fein pürieren. Gurkenpüree, Limettensaft und Zitronengrassirup durch ein feines Sieb in einen Krug gießen. Minze und Gin zugeben. Restliche Gurke und restliche Limetten in dünne Scheiben schneiden, beifügen. Eiswürfel hinzugeben. Mit Tonic Water aufgießen.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
+ abkühlen lassen

Pro dl ca. 1 g Eiweiss, 1 g Fett,

14 g Kohlenhydrate, 500 kJ/120 kcal