



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

3 EL Früchtetee
500 ml Wasser
300 ml Apfelsaft
Himbeersirup
Saft einer Zitrone
250 g Früchte (nach Saison)
500 ml Mineralwasser, prickelnd
essbare Blüten

Mein persönlicher Tipp

Diese Bowle ist auf jeder Kinder-Geburtstagsparty der Hit.:

Christine Streif

Seminarbäuerin aus Weilbach

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage Pizza und Co*

Kinderbowle

Zubereitung

- 1/2 Liter Früchtetee zubereiten. (Es können auch Früchteteebeutel verwendet werden.)
- Den Tee zudecken und 10 Minuten ziehen lassen, damit er den Geschmack annimmt.
- Anschließend in einer großen Schüssel auskühlen lassen.
- Die Früchte (z.B.: Äpfel, Erdbeeren, Kirschen, Marillen, Zwetschken) in kleine Stücke schneiden (Beeren können ganz bleiben).
- Die zerkleinerten Früchte in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft übergießen.
- Wenn der Tee kalt ist, ca. 2cl Himbeersirup (es kann auch Ribiselsirup oder Kirschsirup verwendet werden) und den Apfelsaft dazugeben und alles kräftig durchmischen.
- Anschließend die Fruchtstücke mit dem Zitronensaft dazugeben.
- Die Bowle ca. 1 Stunde kaltstellen, damit sie gut durchziehen kann.
- Vor dem Servieren in ein Bowlegefäß oder in eine schöne große Schüssel füllen und mit Mineralwasser aufgießen.
- Falls nötig mit etwas Zucker süßen.
- Zu allerletzt die Bowle mit essbaren Blüten (z.B.: Gänseblümchen, Boretschblüten, Kapuzinerkresse,...) oder mit Minze- oder Zitronenmelissenblättchen garnieren.