VdF
VERBAND DER DEUTSCHEN
FRUCHTSAFT-INDUSTRIE E.V.

Scharfe Apfel-Gurken-Bowle

(Rezepte sind für 4 Portionen berechnet)

Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Pfefferschote in sehr feine Ringe schneiden und dabei entkernen. Alles zusammen in einer Schüssel mit Zucker vermengen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann Zitronensaft, Apfelsaft und Quittennektar dazugeben und mindestens zwei Stunden kalt stellen.

Zum Servieren mit Eiswürfel in eine Servierschüssel geben und unter langsamen Rühren das Mineralwasser hinzufügen.



Zutaten
für 4 Portionen

- 1 Mini-Salatgurke à 200 g
- 200 g säuerliche Äpfel
- 1 rote Pfefferschote
- 80 g feiner Zucker
- 80 ml Zitronensaft
- 400 ml klarer Apfelsaft
- 150 ml Quittennektar
- 200 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltig