

Sommerliche Bowle mit Vanilleeis

Zutaten | 10 Portionen

4	Pfirsiche
500 g	Sauerkirschen
1	Ananas
400 ml	Amaretto
1 Flasche	Sangria
300 g	Vanilleeis

Zubereitungszeit: 15 Min.

Einweichzeit: 24 Std.

Zubereitung:

- Pfirsiche und Kirschen waschen und entsteinen. Ananas schälen, halbieren und den Strunk in die Mitte entfernen.
- Obst in mundgerechte Stücke schneiden und in ein Bowlengefäß füllen.
- Alles mit Amaretto aufgießen und über Nacht kühl stellen.
- Am nächsten Tag das eingelegte Obst mit der Sangria aufgießen.
- Bowle mit dem Vanilleeis als Topping servieren. Alternativ geschlagene Sahne dazu servieren.

Tipp:

Anstelle der frischen Früchte kann auch Obst aus der Dose oder dem Glas verwendet werden. Dazu das Obst abgießen und den Saft auffangen. Dieser kann auch zusätzlich am nächsten Tag zu der Bowle dazu gegossen werden. Bowlen-Reste kann man gut zu Marmelade oder Fruchtaufstrich verarbeiten. Dazu die Reste abwägen und mit der entsprechenden Menge Gelierzucker ca. 5 Minuten einkochen und in Gläser abfüllen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 310 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
323 kcal	3,1 g	37,8 mg	2,5 g	59,5 mg