



# Tropische bowl

6 personen  
15 minuten

## Ingrediënten

1 galiameloen  
1 handsinaasappel  
2 kaneelstokjes  
½ pot kersen op siroop  
4 halve perziken op siroop  
1,5 liter ijskoud water

---

2 mandarijnen  
3 handsinaasappels  
3 rode grapefruits  
¼ ananas  
8 steranijsen  
½ bos marok munt  
2 flinke eetl. honing  
2 liter bruiswater

### Heerlijk zoete oranje bowl

Rasp een zo dun mogelijk laagje van de schil van de sinaasappel en pers het sap uit de vrucht. Doe dit samen met de kaneelstokjes en het ijskoude water in een mooie kan of schaal. Voeg de kersen met de siroop toe en roer goed door. Maak de meloen schoon en snijd het vruchtvlees in mooie blokjes. Voeg eveneens toe. Snijd de uitgelekte perziken in stukken en voeg ook toe. Plaats het geheel in de koelkast en laat ongeveer 2 uur de smaken doortrekken.

### Frisse rode bowl

Rasp de schil van 1 sinaasappel en 1 grapefruit en houd apart. Snijd de schillen verder van de sinaasappels en de grapefruit en snijd het vruchtvlees tussen de vliesjes uit. Vang het sap op dat vrijkomt. Doe het opgevangen sap met citrusrasp, honing, steranijs, munt en het bruiswater in een mooie schaal of kan en meng het goed door. Voeg er het uitgesneden citrusfruit aan toe. Pel de mandarijnen en voeg de partjes eveneens toe. Maak de ananas en de mango schoon, snijd in blokjes en voeg ook toe aan de bowl. Plaats het geheel in de koelkast en laat ongeveer 2 uur de smaken doortrekken. Serveer ijskoud met eventueel nog wat ijsblokjes.

*Smakelijk!*