

## Wenn´s kalt ist: Zwei leckere und einfache Punsch-Rezepte

Kalte Füße und eine laufende Nase sind Alarmzeichen, jetzt heißt es sich schnell wieder aufwärmen! Mit diesen beiden leckeren Punsch-Rezepten, die keinen Zucker brauchen, gelingt das. Lasst es euch schmecken!

### Apfelpunsch



#### Zutaten:

250 ml naturtrüben Apfelsaft,  
500 ml Wasser,  
eine Zimtstange,  
zwei bis drei Gewürznelken,  
eine Scheibe Ingwer (oder eine Prise gemahlene Ingwer),  
einen Papierteefilter,  
eine Klammer  
und einen Topf



Ablauf: Gib den Apfelsaft zusammen mit dem Wasser in den Topf. Die Gewürze steckst Du in den Teefilter und verschließt diesen mit der Klammer. Jetzt die Mischung kurz aufkochen, die Hitze reduzieren und 10 min ziehen lassen. Fertig!

### Roter Kinderpunsch



#### Zutaten:

500 ml Wasser,  
250 ml Apfelsaft,  
ein Teebeutel roter Früchtetee (z.B. Hagebutte mit Hibiskus),  
zwei bis drei Gewürznelken,  
eine Zimtstange,  
Teefilter und Klammer,  
125 ml Orangensaft, am besten frisch  
Saft einer halben Zitrone

Ablauf: Koch das Wasser mit dem Apfelsaft zusammen in einem Topf auf und gib den Früchteteebeutel und den Beutel mit den Gewürzen hinein. Lass das Ganze 10min bei geringer Hitze ziehen. Dann entfernst Du die beiden Teebeutel, mischst noch den Orangensaft und den Zitronensaft unter - und genießt den leckeren Punsch.

Prost! Lasst es euch schmecken!

