

Heißgetränke ohne Alkohol - lecker in kalten Jahreszeiten

Glühpunsch

Zutaten für 2 Liter Punsch:

600 ml Tee (Kirschtee oder anderer Früchtetee)

700 ml Apfelsaft

700 ml Kirschsafte

5 Stücke brauner Kandiszucker

2 Beutel Glühweingewürz

Zubereitung:

Aus 2 Teebeuteln oder entsprechender Menge losem Tee den Früchtetee kochen. Während der Ziehzeit (ca. 8 Minuten) den Kandiszucker darin auflösen, das Glühweingewürz (Beutel) mitziehen lassen. Mit Apfel- und Kirschsafte auffüllen, alles zusammen erhitzen.

Heißer Apfelsafte mit Zimt

Zutaten für 1 Portion:

330 ml Apfelsafte

1 TL Zimt

2 EL Zucker

Zubereitung:

Den Apfelsafte aufkochen lassen, währenddessen Zimt und Zucker dazugeben.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht

Ihr Team der

Selbsthilfe-Kontaktstelle

