

Fruchtpunsch



Nährwertangaben pro Tasse:
Kalorien 108 kcal

- Zubereitungszeit 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für ca. 5 Tassen

½ Liter	Wasser
2 EL	Zucker
2	Nelken
3	Zimtstangen
2 Beutel	Früchtetee
1	Apfel
1	Orange
¼ Liter	Kirschsafte
¼ Liter	Apfelsafte

Zubereitung

- Wasser in einem Topf aufkochen. Zucker, Nelken und Zimtstangen dazugeben.
- Teebeutel einhängen und 10 Minuten ziehen lassen.
- Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Orange schälen und in Scheiben schneiden.
- Wenn der Tee fertig gezogen ist, mit Kirsch- und Apfelsafte auffüllen, alles noch einmal vorsichtig erwärmen – nicht kochen!
- Teebeutel, Zimtstangen und Nelken mit einem Schöpflöffel vorsichtig entfernen. Obstwürfel zum Punsch geben und heiß servieren.