

Rezept

Zuckerfreier Kinderpunsch mit Orange

Ein Rezept von Zuckerfreier Kinderpunsch mit Orange, am 30.06.2024

Zutaten

2 Beutel Früchtetee (ungesüßt z. B. Hagebutte)	½ Bio-Orange
2 Pimentkörner	1 Sternanis
3 Nelken	½ Zimtstange
1 Einmalteebeutel oder Teesieb	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 10 kcal, 2 g KH

Zubereitung

1. Die Früchteteebeutel mit 1 l Wasser in einen Topf füllen und zum Kochen bringen. Inzwischen die Orange heiß waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Die Orangenscheiben zum Früchtetee in den Topf geben. Piment, Sternanis, Nelken und Zimtstange in einen Einmalteebeutel füllen und verschließen (alternativ in ein Teesieb füllen) und ebenfalls in den Topf hängen. Alles offen ca. 15 Min. köcheln lassen.
2. Dann Orangenscheiben und Gewürze entfernen, den heißen Punsch auf große Tassen verteilen und servieren. Bei größeren Kindern kann man den Punsch mit je 1 Bio-Orangenscheibe garnieren oder je 1 Zimtstange als Löffelersatz hineingeben.