

Maikes weihnachtlicher Fruchtpunsch

Diesen einfachen Fruchtpunsch können Kinder zu einem großen Teil alleine zubereiten.

Zutaten

- 1 Liter Fruchtsaft nach Wahl (z.B. Orangen-, Apfel-, Maracuja- oder Kirschsafte)
- 1/2 EL Honig
- 1/4 TL Zimt
- 1 EL Zitronensaft
- frische Fruchtscheiben



Zubereitung

Die Menge eines oder mehrerer Säfte nach Wahl (je nach Geschmack und Vorliebe) in einen Topf geben und dort langsam erhitzen. Wer gerne Fruchtstücke im Punsch mag, kann hier schon ein paar geschälte Apfelstücke mit dazugeben. Wenn der Saft zu kochen beginnt, den Topf von der Herdplatte nehmen und die restlichen Zutaten hinzugeben und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Wer mag, kann zum Anrichten ein paar Orangenscheiben ins Glas geben und eine Zimtstange als Löffelersatz. Sieht herrlich weihnachtlich aus und schmeckt auch noch toll!

Und für die Erkältungszeit - Holunder-Punsch

(Eine Vitamin-C-Bombe)

Wenn ein Löffelchen voll Zucker bittere Medizin versüßt.....

Der Holunderpunsch ist ein köstlicher und obendrein gesunder Vitaminspender, denn in Holunderbeer-Saft stecken viele gesunde Nährstoffe. Er ist nicht nur besonders reich an Vitamin C, sondern enthält auch wertvolle ätherische Öle, Fruchtsäuren und Folsäure.

Zutaten

- 200 ml Holunderbeer-Saft
- 600 ml Apfelsaft
- 1 Zimtstange
- 4 Gewürznelken
- 1 TL Honig
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Beutel Ceylon-Tee
- 200 ml Wasser



Zubereitung

Zuerst geben wir die beiden Säfte in einen Topf und kochen ihn zusammen mit der Zimtstange, den Gewürznelken, dem Honig und ein wenig abgeriebener Zitronenschale langsam auf.

Wenn der Punsch anfängt zu kochen, drehen wir die Temperatur am Herd runter und lassen ihn bei schwacher Hitze noch ca. 10 Minuten weiter ziehen.

Währenddessen den Tee mit kochendem Wasser aufbrühen und ziehen lassen und anschließend mit in die Punschmischung geben.

Wer keine Stückchen im Punsch möchte, kann den Topfinhalt durchsieben. Die Becher können mit je einer Zitronenscheibe garniert werden. Viele Kinder lieben es, die Zitronenscheibe auszulutschen. Viele Eltern lieben dabei die Gesichter der Kinder....

Wer es etwas süßer mag, kann vor dem servieren die Punschtassenränder anfeuchten und in Zucker oder Rohrzucker tunken. So bekommt die Tasse einen „frostigen Anstrich“.

Guten Appetit