

„Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen.“

Kinderpunsch – „lecker & fit durch den Winter.“

Getränk

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Orange, Schale unbehandelt**
- 3 Gewürznelken**
- 1 Stange Zimt**
- 2 Beutel Früchtetee**
- 1 Stück Ingwer, ca. 1cm**
- 1 Vanilleschote**
- 100ml Apfeldicksaft oder Agavendicksaft**
- 0,8 Liter Wasser**

Stelle bereit:

- Messbecher
- Messer
- Schneidebrett

- Teekanne oder Krug (hitzebeständig)
- Kurzzeitmesser

- Rührlöffel

Und so wird's gemacht, Schritt für Schritt:

1. Orange in Scheiben schneiden, 2 Scheiben mit den Gewürznelken spicken und in den Krug geben. Die anderen Orangenscheiben beiseite stellen.
2. Teebeutel, Ingwerstück und die Zimtstange in den Krug geben.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und in den Krug schütten. 10 Minuten den Tee ziehen lassen (Kurzzeitmesser einstellen). Anschließend die Teebeutel entfernen.
4. Die Vanilleschote halbieren, mit dem Messerrücken das Vanillemark aus den Schotenhälften heraus-schaben und in den Krug geben.
5. Die übrigen Orangenscheiben und den Dicksaft ebenfalls in den Krug geben. Den Kinderpunsch einmal kurz durchrühren – fertig!

Tipp: Man kann auch Rosinen (Sultaninen) oder getrocknete Apfelscheiben in den Punsch geben.