



Wohlfühlpunsch (ohne Alkohol)

Zutaten (für 4 Personen)

500 ml	Orangensaft
2	Äpfel
1 Liter	roter Traubensaft
200 ml	schwarzer Johannisbeersirup
3	Zimtstangen
4	Gewürznelken
2 EL	brauner Zucker (bei Bedarf)

Die Orangen auspressen, die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel in feine Scheiben schneiden und in einen hohen Topf geben.

Orangen- und Traubensaft, den Sirup, die Zimtstangen und die Nelken beifügen und langsam erhitzen (nicht kochen!). Zugedeckt etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Wer es etwas süsser mag, schmeckt den Punsch mit Zucker ab.

Gesundheitsinfo:

Der Zimt senkt die Blutzuckerwerte und die Gewürznelken haben eine desinfizierende und verdauungsfördernde Wirkung.