



HEISSER APFELPUNSCH



ZUTATEN

am besten bio – für
ca. 0,5 l (2 Portionen)

- 400 ml Apfelsaft
- 200 ml schwarzer Tee
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- 2 Zimtstangen
- 4 cl IngwerTRINK

ZUBEREITUNG

Gießen Sie einen Teebeutel schwarzen Tee mit 200 ml heißem Wasser auf, und lassen Sie den Tee ca. 7 Minuten lang ziehen. Währenddessen Orange und Zitrone auspressen. Den Saft zusammen mit dem Tee, dem Apfelsaft und dem IngwerTRINK in einem Topf verrühren. Nun die Zimtstangen hinzufügen und das Ganze erhitzen – nicht kochen lassen.

i Zimt ist eines der ältesten Gewürze überhaupt. Seine Öle wirken unter anderem kreislaufanregend, entzündungshemmend und blutdruckregulierend. Verwenden Sie am besten Ceylon-Zimt.