

# Bärenstark gekocht



## Kinder-Adventspunsch



### Zutaten

- 3 Teebeutel Rooibos- oder Früchtetee
- 1/2 l naturtrüber Apfelsaft
- 15 Gewürznelken
- 2 Zimtstangen
- 1 Zitrone
- 1 Orange

### Zubereitung

1. 1 Liter Wasser zum Kochen bringen.
2. Die Teebeutel in einen Topf geben, mit heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen
3. Abrieb einer Orangenschale hinzufügen
4. Orange und Zitrone auspressen und den Saft zum Tee geben
5. Apfelsaft, Nelken und Zimtstangen zugeben und nochmal erwärmen, aber nicht mehr köcheln lassen
6. Ca. 30 Minuten ziehen lassen, dann die Gewürze entfernen und nicht zu heiß servieren
7. Durch den Zuckergehalt des Apfelsafts, ist eine weitere Zugabe von Zucker nicht nötig

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids  
Gesundes Schulessen für Berlin

Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

[www.40seconds.de/kids/rezpte](http://www.40seconds.de/kids/rezpte)  
[www.radioteddy.de/40seconds](http://www.radioteddy.de/40seconds)