



Kinderpunsch

mit Rezept der Sarah Wiener Stiftung lecker und fit durch den Winter

(ddp direct) Frankfurt am Main, 7. Dezember 2012 Wenn die Abende länger werden und die Temperaturen sinken, greifen wir gerne zu heißen Getränken, um uns von innen zu wärmen. Auch für die Kleinen gibt es ein passendes Getränk: Kinderpunsch. Häufig ist dieser aber viel zu süß und enthält künstliche Farb- und Aromastoffe. Dann doch lieber selbstmachen und sicher sein, dass im Kinderpunsch wirklich nur natürliche Zutaten sind!

Zutaten für 4 Portionen
1 unbehandelte Orange
3 Gewürznelken
1 Stück Ingwer, ca. 1 cm
1 Stange Zimt
2 Beutel Früchtetee
0,8 Liter Trinkwasser
1 Vanilleschote
100 ml Apfeldicksaft oder Agavendicksaft

Und so wirds gemacht:

1. Orange mit Schale in Scheiben schneiden, 2 Scheiben mit den Gewürznelken spicken und in einen Krug geben. Die anderen Orangenscheiben beiseite legen.
2. Ingwerstück und Zimtstange in den Krug geben und die Teebeutel hineinhängen.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und in den Krug schütten. 10 Minuten den Tee ziehen lassen. Anschließend die Teebeutel entfernen.
4. Die Vanilleschote halbieren, mit dem Messerrücken das Mark aus den Schotenhälften herauschaben und zusammen mit den übrigen Orangenscheiben und dem Dicksaft in den Krug geben. Den Kinderpunsch einmal kurz durchrühren fertig!

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

Weitere Rezepte gibts auf www.forum-trinkwasser.de

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/j85d4f>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/kinderpunsch-23169>

=== Rezeptbild Kinderpunsch ©Forum Trinkwasser (Bild) ===

Shortlink:
<http://shortpr.com/0meetj>

Permanentlink:
<http://www.themenportal.de/bilder/rezeptbild-kinderpunsch-forum-trinkwasser>

Pressekontakt

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Julia Carstens
Postfach 700842
60558 Frankfurt am Main

info@forum-trinkwasser.de

Firmenkontakt

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Julia Carstens
Postfach 700842
60558 Frankfurt am Main

forum-trinkwasser.de
info@forum-trinkwasser.de

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Seit dem Jahr 2010 kooperiert das Forum Trinkwasser im Rahmen der Initiative TrinkWasser! Clever genießen. mit der Sarah Wiener Stiftung. In den Koch- und Ernährungskursen, die die Stiftung der Starköchin in Kitas, Schulen und Jugendeinrichtungen durchführt, werden Getränke auf Trinkwasserbasis zubereitet und Wissenswertes rund um den umweltschonenden Durstlöscher vermittelt. Weitere Informationen und eine attraktive Trinkflasche gibt es auf der Webseite www.forum-trinkwasser.de und auf Facebook www.facebook.com/trinkwasser.
geniessen. Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter www.trinkberater.de das passende Angebot.

Anlage: Bild

