

## **Alkoholfreier Früchtepunsch**

Die Gefahr eines Flüssigkeitsmangels ist im Herbst oder Winter größer, da das Durstempfinden bei den kühlen Temperaturen geringer ist. Vor allem Kinder, aber auch Senioren kann man durch interessante, wohlschmeckende Getränke dazu bringen, auch in der kalten Jahreszeit genügend zu trinken.

### **Zutaten:**

- ▶ 2,5 l Wasser
- ▶ 3 gehäufte EL loser Hagebuttentee
- ▶ 1 TL Nelken
- ▶ 1 Anisstern
- ▶ 1 zerkleinerte Zimtstange
- ▶ 1 Zitrone
- ▶ 3 Orangen
- ▶ 7 EL Honig



### **Zubereitung:**

- ▶ Wasser in einen Topf geben.
- ▶ Hagebuttentee und Gewürze zufügen, sprudelnd aufkochen.
- ▶ Anschließend eine halbe Stunde bei niedriger Temperatur ziehen lassen.
- ▶ Den Punsch durch ein feines Sieb gießen.
- ▶ Zitrone und Orangen auspressen.
- ▶ Zitronen- und Orangensaft unter den Punsch mischen.
- ▶ Mit Honig abschmecken.