

Orangenpunsch

Zutaten für 1 Liter:

500	ml	Tee (Kaminfeuer, Winterzauber etc.)
250	ml	Orangensaft frisch gepresst + Fruchtfleisch
		Agavensirup oder Stevia zum Süßen
		Zimtstange, Sternanis, Gewürznelken
1	Stück	Orange (unbehandelt)
100	ml	Rotwein
100	ml	Orangenlikör
50	ml	Rum

Zubereitung:

Tee zubereiten und den Orangensaft dazu. Langsam erhitzen, nicht kochen. Sternanis, Zimtstange und mit Gewürznelken gespickte Orangenscheiben hinzufügen. Fruchtfleisch zugeben und 15 Min. leicht köcheln lassen. Nach Bedarf Orangenlikör, Rotwein und Rum dazu und mit Agavensirup oder einigen Tropfen Stevia süßen.

Ein Becher Punsch **OHNE** Likör und Rum hat nur ca. **60 Kcal**

MIT Likör und Rum ca. **94 Kcal**

Und nun gutes Gelingen !



Susanne Schalkhammer

Ernährungsberaterin