



# Teepunsch

## Zutaten für ca 12 Becher:

1 Liter Apfelsaft  
1 Liter Traubensaft, rot  
1 Liter schwarzer Tee  
2 Zitronen (unbehandelt)  
1 Orange (unbehandelt)  
50g Rohrzucker  
6 Nelken  
1 Stange Zimt  
1 Prise Muskat



Apfelsaft, schwarzer Tee und Traubensaft in einen großen Topf geben. Zitronen und Orange auspressen, etwas Schale abreiben. Den Saft der Zitronen und der Orange, die Zitronen- und Orangenschale, sowie die Gewürze und den Zucker dazu geben und alles aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze noch 10 Minuten ziehen lassen.

**Pro Becher: 111 Kcal 0,6g Eiweiß 0g Fett 26g Kohlenhydrate**

## Fruchtpunsch

### Zutaten für ca. 12 Becher

1 l Früchtetee  
1 l Apfelsaft  
1 l Orangensaft  
1 frische Orange (unbehandelt)  
1 Pk. Vanillezucker  
1 Tl Bienenhonig  
Zimt nach Geschmack



1. Den Früchtetee kochen und ziehen lassen. Apfelsaft und Orangensaft hinzugeben und die Orangenschale dazureiben. Den Rest der Orange auspressen, Vanillezucker, Zimt und Honig hinzugeben und kräftig umrühren.

**Pro Becher: 90 Kcal 1g Eiweiß 0g Fett 20g Kohlenhydrate**

