



## Winterlicher Orangen- Beeren-Punsch mit Honig für 2 Tassen

### Zutaten

- 350 ml Beerensaft nach Wahl (z. B. Heidelbeer-, Cranberry- oder Johannisbeersaft)
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- 2 kleine Zimtstangen
- ½ EL ganze Gewürznelken
- ½ Sternanis
- ½ Vanilleschote (der Länge nach aufgeschnitten)
- 1 kleines Stück frischer Ingwer (etwa 1 cm, in Scheiben)
- ½ Bio-Orange, gewaschen und in Viertel geschnitten
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1–1½ EL Honig (nach Geschmack)
- Eine Handvoll gefrorene Beeren

*Tipp:*

Ein Schuss Rum  
oder Amaretto für  
die Erwachsenen



## GESUND UND LECKER

*Wenn du den Punsch besonders aromatisch magst, kannst du ihn schon am Vortag vorbereiten und die Gewürze über Nacht im Kühlschrank im Saft ziehen lassen. Am nächsten Tag einfach nochmal erwärmen – der Duft ist himmlisch!*

### Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

#### Zubereitung

1. Säfte erhitzen: Beerensaft und Orangensaft in einen kleinen Topf geben und leicht erhitzen (nicht kochen).
2. Gewürze zugeben: Zimtstangen, Nelken, Sternanis, Vanille, Ingwer und die Orangenviertel in den Topf geben.
3. Verfeinern: Zitronensaft und Honig hinzufügen, gut umrühren und alles für etwa 10–15 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen.
4. Abseihen: Danach durch ein feines Sieb gießen, damit die Gewürze entfernt werden.
5. Beeren & Deko: Die gefrorenen Beeren in den heißen Punsch geben und kurz ziehen lassen, bis sie weich sind.
6. In Tassen füllen und mit Zimtstange, Orangenscheibe, Sternanis und einem kleinen Rosmarinzweig dekorieren.