Vegan, glutenfrei

Apfelpunsch
mit karamellisierten Apfelstücken

Zutaten für 2 Liter

1 L	Wasser
1 L	Apfelsaft
4	gehäufte TL Früchtetee **oder**
3	Teebeutel
2	Bio-Orangen – Schale und Saft
4	Gewürznelken
2	Zimtstangen
1	Sternanis
etwas	Ingwer
1	Apfel, groß
1 EL	Öl
2 EL	brauner Zucker

Zubereitung

Orangen heiß abspülen, trockenreiben und dünn schälen. Orangen auspressen.
Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
Wasser, Apfel- und Orangensaft, mit Orangenschale, Gewürznelken, Zimt, Sternanis und ev. Ingwerscheiben einmal kurz aufkochen, anschließend die Teebeutel/den Tee hinzugeben und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Karamellisierte Apfelstücke:
Apfel schälen, entkernen und kleinwürfelig schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucker darin unter ständigem Rühren aufschäumen lassen und die Apfelwürfel darin schwenken.

Punsch abseihen, karamellisierte Apfelstücke zugeben, nochmals erwärmen, mit Zucker abschmecken.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf
www.gesundes-oberoesterreich.at

Gesunde Küche · Gesunde Gemeinde · Gesundes oberösterreich