

# Fruchtpunsch



**Perfekt in der kalten Jahreszeit: Dieser leckere Punsch wärmt richtig schön von innen und lässt sich gut mit verschiedenen Gewürzen variieren.**

**Herbst/  
Winter**

**!** Enthält keine kennzeichnungspflichtigen Allergene

**€** Kosten pro Kind: bis 0,50 Euro

## Zutaten | 12 Kinder

- 6 Bio-Orangen
- 1 l Apfelsaft
- 400 ml Wasser
- 1 Zimtstange
- 6 Nelken
- 2 Sternanis

## Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 3 Bio-Orangen
- 0,5 l Apfelsaft
- 200 ml Wasser
- ½ Zimtstange
- 3 Nelken
- 1 Sternanis

## Küchenwerkzeug

- Messbecher
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Saftpresse
- Topf mit Deckel
- Kochlöffel
- Kelle
- Schaumkelle oder Sieb (ggf.)

## (Saisonale) Alternativen

Statt Apfelsaft eignen sich auch andere Säfte wie Trauben- oder Johannisbeer-saft. Ein Teil der Orangen kann durch Zitronen ersetzt werden.

**1 Die Orangen abwaschen und halbieren. Eine der Hälften in Scheiben schneiden und die Scheiben wiederum halbieren. Diese Orangenstücke zur Seite stellen.**

**2 Die anderen Orangen halbieren und den Saft auspressen. Den Saft in einen Topf geben.**

**3 Den Apfelsaft und das Wasser abmessen und zum Orangensaft füllen.**

**4 Die Gewürze dazugeben und umrühren. Den Punsch bei mittlerer Hitze erwärmen und dann ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.**

**5 In jede Tasse ein Stück Orangenscheibe geben und den Punsch mit der Kelle in Tassen füllen.**

Tipps zum einfachen Schneiden: Die Orange erst von oben nach unten halbieren und dann eine Hälfte auf der Schnittfläche liegend in Scheiben schneiden.

Die Orangen vor dem Halbieren mit etwas Druck über den Tisch hin und her rollen, so lassen sie sich leichter auspressen. Die Kinder können entscheiden, ob das Fruchtfleisch mit in den Punsch soll.

Können die Kinder noch nicht lesen, markieren Sie am Messbecher die benötigte Menge (z. B. mit Kreppklebeband).

Den Punsch nur erhitzen, nicht kochen. Das schont die Vitamine und die Gewürze werden nicht bitter. Wird nur der Saft ohne Gewürze erwärmt, kann ihn sich jedes Kind selbst würzen. Dafür können die Kinder die Gewürze vorher mahlen oder zerstoßen und in einen Teefilter füllen.

Die Gewürze mit einer Schaumkelle aus dem Punsch entfernen oder den Punsch durch ein Sieb eingießen. Möchten die Kinder das Punschverteilen übernehmen, eignet sich ein Messbecher zum Einfüllen.

## Tipps & Tricks

Apfelstückchen oder Rosinen und Mandelstifte sind eine schöne Punscheinlage zum Mitessen. Sie können am Ende in die Tasse gegeben werden. Lecker ist auch etwas geriebener Ingwer, der eine leichte Schärfe gibt. Die Zimtstange nach der Verwendung trocknen und wieder verwenden.



**Nelken** (oder Gewürznelken) sind die getrockneten Blütenknospen des Gewürznelkenbaums. Der stammt ursprünglich von den indonesischen Molukken, den sogenannten Gewürzinseln. Heute werden Nelken in vielen tropischen Ländern angebaut.