



# Hier und heute

## **Birnenpunsch**

Ernährungsexpertin Anja Tanas mixt ein feines Heißgetränk mit schöner Würze, leicht herber Note und einem Hauch Zitrus. Mehr braucht man nicht, wenn's draußen kalt ist! Noch dazu kommt dieser Punsch ganz ohne Alkohol aus und steckt voller gesunder Zutaten.

## **Das Rezept**

von Anja Tanas für vier Gläser oder Becher

## **Die Zutaten**

- 1 TL grüner Tee
- 600 ml heißes Wasser
- 0,4 l Birnensaft naturtrüb
- 5 cm Ingwer
- 1 Bio-Limette
- 2 Zimtstangen
- 2 Sternanis
- Honig nach Belieben

## **Die Utensilien**

- Wasserkocher
- Teekanne mit Siebeinsatz oder ähnliches
- Brettchen
- kleines Messer
- Löffel
- 4 Gläser/Becher
- mittelgroßer Topf mit Deckel

## **Zubereitung**

Den grünen Tee mit heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser aufbrühen und fünf Minuten ziehen lassen, so dass er kräftig wird.

Birnensaft in einem kleinen Topf erhitzen.

Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und zusammen mit einem Streifen Limettenschale, der Zimtstange und Sternanis zum Saft geben. Alles ca. fünf Minuten köcheln lassen.

Dann den grünen Tee hinzugießen und mit Honig und ein paar Tropfen frisch gepresstem Limettensaft abschmecken

Punsch in Becher oder Gläser füllen und heiß genießen.