

Saisontipp für den «Znüni-Mäart»

«Znüni-Mäart» – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht»

Heisser Apfelpunsch

1 P.	10 P.	
1 dl	1 l	Wasser
1 dl	1 l	Apfelsaft naturtrüb
1/2	4	Nelken
1 cm	1	Zimtstange
	1	Orange bio
	1	Zitrone bio
1	10	Becher für heisse Getränke

Zubereitung

- Wasser mit Zimt und Nelken aufkochen
- Orangenschalen und Zitronenschalen von ¼ Frucht begeben
- Apfelsaft begeben und alles aufkochen
- Punsch sieben und verteilen
- Orangen in Scheiben schneiden und an Becher stecken



Variante: Orangensaft anstelle von Apfelsaft.
Kann im Voraus zubereitet werden.

Erarbeitet von:
Yvonne Sommer, dipl. Ernährungsberaterin HF