

Rezept

Gummibärchen-Kinderpunsch

Ein Rezept von Gummibärchen-Kinderpunsch, am 09.06.2026

Zutaten

5 EL Waldfrüchte-Teemischung	100 g Zucker
100 g Gummibärchen	¾ l weißer Traubensaft
3 Orangen	1 Bio-Zitrone
100 g Ananasstücke (frisch oder aus der Dose)	½ l kaltes Mineralwasser (mit Kohlensäure)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 ½ l Punsch | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

Zubereitung

1. Die Waldfrüchte-Teemischung in einen Topf mit 1 l Wasser geben, aufkochen. Vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen. Dann den Tee durch ein feines Sieb in eine Kanne gießen und 75 g Zucker unterrühren. Den Tee abkühlen lassen und anschließend kalt stellen.
2. Zwischendurch die Gummibärchen in einem Eiswürfelbehälter verteilen, mit etwas Traubensaft bedecken und ins Tiefkühlfach stellen, bis sie gebraucht werden.
3. Die Orangen auspressen und den Saft durch ein feines Sieb in ein Bowlengefäß gießen. Die Zitrone heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei die Kerne entfernen. Die Zitronenscheiben zum Orangensaft geben. Den Waldfrüchte-Tee und den restlichen Traubensaft dazugießen, den Ansatz 2 Std. kalt stellen.
4. Die Ananasstücke eventuell etwas kleiner schneiden, in den Punsch-Ansatz geben (bei Dosen-Ananasstücken vielleicht auch noch etwas Ananassaft untermischen). Kurz vorm Servieren den Punsch mit dem Mineralwasser aufgießen, mit übrigem Zucker abschmecken und die Gummibärchen-Eiswürfel dazugeben. In Gläsern mit Trinkhalmen und Löffeln servieren.