

Rezept

# Orangenpunsch mit Ingwer

Ein Rezept von Orangenpunsch mit Ingwer, am 21.05.2025

## Zutaten

- 1 Bio-Orange
- 1 TL Honig
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 1 KINDERPORTION (250 ML) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal

## Zubereitung

- 100 ml Wasser zum Kochen bringen. Die Orange heiß abwaschen. Die Schale mit einem Sparschäler spiralig abschälen und die Orange anschließend auspressen.

---

- Orangenschale ins Glas hängen und mit dem heißen Wasser übergießen. Ingwer schälen und mit einer Knoblauchpresse zur heißen Orange drücken, Honig einrühren. Vor dem Trinken 2-3 Min. ziehen lassen. Dann das Glas mit dem Orangensaft auffüllen.