Rezept

Roter Punsch für Schwangere

Ein Rezept von Roter Punsch für Schwangere, am 12.10.2024

Zutaten

1	Nelke
1-2 EL	Brennnesseltee
2 EL	getrocknete Cranberries
1	Sternanis
1-2 EL	Roiboos-Tee
50 ml	Cranberrysaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal, 1 g F, 5 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. 750 ml Wasser zum Kochen bringen. Nelke, Sternanis, Brennnessel- und Roibuschtee damit übergießen und 5-10 Min. ziehen lassen. Tee absieben und die Cranberrys und den Cranberrysaft kalt oder warm dazugeben. Warm halten.