



Gemuese-Orama

## Gewürz-Glühwein oder Punsch

**Ergiebigkeit:** 4 Personen  
**Vorbereitungszeit:** ca. 10 min ohne Einkaufen  
**Gesamtzeit:** max. 40 min



### Zutaten

Rot-, Weißwein oder Apfelsaft	1 Flasche
Apfel (Bio)	½
Nelken	3 - 4
Wacholder	1 EL
Zimtstange (Ceylon Zimt)	1-2 Stangen
Anisstern	2 Sterne
Vanilleschote	½ Stange
Orange (Bio)	1 kleine
Honig	2 EL

### Anleitung

Nelken, Zimtstangen, Wacholderbeeren, Anissterne zerkleinern (Mörser oder Mixer). Orange und Apfel in Scheiben schneiden. Rot-, Weißwein oder Apfelsaft in einen Topf geben und mit den Gewürzen, der Vanilleschote, den Orangen- und Apfelscheiben aufkochen.

Anschließend ca. 30 min ziehen lassen den Honig hinzufügen und entweder gleich trinken, oder in Flaschen abfüllen und gut verschließen.

Wirkt übrigens auch VERDAUUNGSFÖRDERND 😄

TIPP: Die Vanilleschote nach der Benutzung abwaschen und gern noch bis zu 8 Mal wiederverwenden.

Viel Spass beim Nachkochen. Ihr werdet überrascht sein, wie gut ein Glühwein schmecken kann...

Ganzheitliche Ernährungsberatung  
Gemuese-Orama  
Inh. Sylvia Schattschneider  
E-Mail: [gemuese.orama@web.de](mailto:gemuese.orama@web.de)  
Web: <https://www.gemuese-orama.de/>