



## Früchtepunsch Frühlingssonne

(für 4 Gläser)

*Das brauchst Du:*

- 2 Esslöffel roter Früchtetee (lose)
- 500 ml Wasser
- 1 Apfelsine (oder 125 ml Orangensaft)
- 200 ml Kirschsafft

*So wird's gemacht:*

1. Koche den Tee. Das geht so:
  - Fülle das Wasser in den Wasserkocher.
  - Stelle den Kocher an und warte, bis das Wasser kocht.
  - In der Zwischenzeit hängst Du den Teefilter in die Teekanne und füllst 2 Esslöffel Früchtetee in den Teefilter.
  - Wenn das Wasser kocht, schüttest Du es über die Teeblätter.
  - Der Teefilter bleibt 5 Minuten im Wasser. Man sagt: „Der Tee zieht“. Dann kannst Du den Filter herausnehmen.
2. Schneide die Apfelsine auf dem Schneidbrett durch und presse sie aus.
3. Schütte den Apfelsinensaft und den Kirschsafft in einen Topf. Stelle den Topf auf den Herd und stelle die Herdplatte auf Stufe 3 an (höchste Stufe). Wenn der Saft dampft, stelle die Platte auf Null und warte 2 Minuten, damit der Saft richtig heiß werden kann. Er soll nicht kochen.
4. Mische Tee und Saft. Süße den Punsch eventuell mit etwas Zucker oder Honig.

*Das brauchst Du außerdem:*

Esslöffel, Messbecher, Wasserkocher, Teefilter (oder Faden zum Zubinden), Teefiltertüte, Teekanne (1 Liter), rutschfestes Schneidbrettchen, Küchenmesser, Saftpresse, Topf, Herd-/ Kochplatte, Rührlöffel, 2 Teelöffel zum Probieren, Abfallteller



## Kinderpunsch Apfeltraum (für 4 Gläser)

*Das brauchst Du:*

- 2 Esslöffel Rotbuschtee
- 500 ml Wasser
- 300 ml Apfelsaft
- 1 kleine Stange Zimt
- eine halbe Zitrone
- eine halbe Apfelsine (oder 75 ml Orangensaft)

*So wird's gemacht:*

1. Koche den Tee. Das geht so:
  - Fülle das Wasser in den Wasserkocher.
  - Stelle den Kocher an und warte, bis das Wasser kocht.
  - Hänge den Teefilter in die Teekanne und fülle 2 Esslöffel Rotbuschtee in den Teefilter.
  - Wenn das Wasser kocht, gieße es auf die Teeblätter.
  - Der Teefilter bleibt 5 Minuten im Wasser. Man sagt: „Der Tee zieht“. Dann kannst Du den Filter herausnehmen.
2. Fülle den Apfelsaft in einen Topf, gib die Zimtstange dazu. Stelle den Topf auf den Herd und stelle die Herdplatte auf Stufe 3 an (höchste Stufe). Wenn der Saft dampft, stelle die Platte auf Null und warte 2 Minuten, damit der Saft richtig heiß werden kann. Er soll nicht kochen.
3. Presse die Zitrone und die Apfelsine aus.
4. Mische den Tee und die Säfte. Süße den Punsch eventuell mit etwas Zucker oder Honig.

*Das brauchst Du außerdem:*

Esslöffel, Messbecher, Wasserkocher, Teefilter (oder Faden zum Zubinden), Teefiltertüte, Teekanne (1 Liter), Topf, Herdplatte, Saftpresse, Rührlöffel, 2 Teelöffel zum Probieren, Abfallteller



## Zauberpunsch

(für 4 Gläser)

*Das brauchst Du:*

- 600 ml Wasser
- 2 – 3 Esslöffel Früchtetee
- 1 kleine Zimtstange
- 2 Nelken
- 2 – 3 Apfelsinen (oder 250 ml Orangensaft)

*So wird's gemacht:*

1. Koche den Tee. Das geht so:
  - Fülle das Wasser in den Wasserkocher.
  - Stelle den Kocher an und warte, bis das Wasser kocht.
  - Hänge den Teefilter in die Teekanne und fülle den Früchtetee in den Teefilter.
  - Wenn das Wasser kocht, gieße es auf die Teeblätter.
  - Der Teefilter bleibt 5 Minuten im Wasser. Man sagt: „Der Tee zieht“. Dann kannst Du den Filter herausnehmen.
2. Schneide die Apfelsinen auf dem Schneidbrett in der Mitte durch und presse sie aus.
3. Gib den Saft und die Gewürze in einen Topf. Stelle den Topf auf eine Herdplatte und stelle die Herdplatte auf Stufe 3 an. Stelle die Platte aus, wenn der Saft dampft.
4. Mische den Tee und den Saft. Süße den Punsch eventuell mit etwas Zucker oder Honig.

*Das brauchst Du außerdem:*

Esslöffel, Messbecher, Wasserkocher, Teefilter (oder Faden zum Zubinden), Teefiltertüte, Teekanne (1 Liter), Topf, Herdplatte, Saftpresse, rutschfestes Schneidbrettchen, Küchenmesser, Rührlöffel, 2 Teelöffel zum Probieren, Abfallteller

Quelle: Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz (Hrsg.): Frühstück und Pausenbrot – „Sprungbrett in den Tag“, im Internet unter: <http://www.grundschulernaehrung.bayern.de/toc.htm>