

Eules Hagebutten-Zauber

Zutaten:

- ★ 1 Handvoll Hagebutten, frisch oder getrocknet
- ★ 1/2 Liter Wasser
- ★ 1/2 Liter Orangensaft
- ★ 1 Apfel (Apfel schälen und für die Zubereitung die Schalen auf die Seite legen)
- ★ Süße nach Geschmack, Honig ist natürlich richtig lecker.
Hier eignet sich auch ein Schuss Holderblüten-Sirup vom Frühsommer!
- ★ Gewürze (Bspw. 1 Zimtstange, 1 Nelke, 1 Sternanis und 2 cm einer Vanilleschote)

So geht's:

1. Gewürze kurz im Wasser aufkochen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
2. Hagebutten und Apfelschalen hinzugeben, nochmals aufwallen lassen und danach 6 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
3. Mit den restlichen Zutaten vermischen, wenn nötig noch einmal vorsichtig erwärmen.
4. Den Apfel in kleine Würfel schneiden und hinzufügen
5. Nach Geschmack süßen, abseihen und genießen!

TIPP: Die Hagebutten haben einen hohen Gehalt an Vitamin C, das sich lange im Punsch hält: Im Gegensatz zu anderem Vitamin-C-haltigen Obst baut es sich im Hagebutten-Punsch oder Tee vergleichsweise langsam ab. Deshalb kannst du den restlichen Punsch auch gut in eine Thermoskanne füllen und später genießen. **WICHTIG:** Nelken und Sternanis sind sehr intensive Gewürze, weniger ist da oft mehr.

