

# MUUUUUSLETTER 11/16

von Dipl.oec.troph. Birgit Höfert, Ernährungswissenschaftlerin und Sandra Janot, Studentin Gesundheitsförderung

## KINDERPUNSCH FÜR KALTE TAGE



### Zutaten (10 Tassen)

1,5 l Wasser  
6 Teebeutel Früchtetee  
0,5 l Apfelsaft  
2 große Orangen  
etwas Zimt

### Zubereitung

Das Wasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen und die Teebeutel darin ca. 8 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit halbiert man die Orangen und presst sie mit Hilfe einer Saftpresse gründlich aus. Ist der Tee gezogen, nimmt man die Teebeutel aus dem Topf und mischt den gepressten Orangensaft dazu. Nun noch den Apfelsaft dazu gießen und den Punsch, je nach Geschmack, mit etwas Zimt verfeinern. Das richtige Getränk für die kalten Tage. Am besten schmeckt der Punsch, wenn man ihn gemütlich zu einer winterlichen Geschichte trinken kann.

## GLEICH WEICH LEBKUCHEN



### Zutaten (30 Stück)

1 kg Dinkelmehl  
1 EL Natron  
1 EL Zimt  
1 EL gemahlene Nelken  
1 EL Piment  
1 Messerspitze gemahlene Kardamom  
700 g Honig  
11 EL Öl  
4 Eier + 2 Eidotter zum Bestreichen, 9 EL Wasser

### Zubereitung

Mehl, Natron, Zimt, Nelken, Piment und Kardamom vermischen. Honig, Öl, Eier und Wasser dazugeben und zu einem Teig kneten. Den Teig auf etwas Mehl ausrollen, Figuren ausstechen, mit Dotter bestreichen und bei 180 °C backen. Dann die Figuren abkühlen lassen und nach Belieben mit Zuckerguss und Zuckerperlen verzieren. Mit einem Band versehen, lassen sich die Lebkuchen schön als Weihnachtsbaum-Deko verwenden.

Viel Spaß bei der Zubereitung  
wünschen euch  
Birgit Höfert und Sandra Janot



## Notizen

---

---