



## WEISSER FRÜCHTEPUNSCH

Leckere Heißgetränke gehören zum Winter wie Geschenke zu Weihnachten. Dabei muss es nicht immer Glühwein sein – ein alkoholfreier Punsch ist eine leckere Alternative, die keine Kopfschmerzen am nächsten Morgen verursacht! Unser weißer Früchtepunsch kombiniert die fruchtige Note von Äpfeln, Limetten und Aprikosen mit der leichten Schärfe des Ingwers. Hinzu kommt noch ein Hauch von Thymian. Und das Beste daran? Dieses Getränk enthält keinen zusätzlichen Zucker oder andere Süßungsmittel. Ein köstlicher und gesunder Genuss für Klein und Groß!

### ZUTATEN

#### Für 700 ml:

600 ml Wasser  
100 ml Apfelsaft  
2 Teebeutel Zitronentee  
(Hier: „Italienische Limone“  
von TEEKANNE)  
1/2 Limette  
3 getrocknete Aprikosen  
1 daumenbreites Stück  
Ingwer (ca. 4 g)  
2 Stängel Thymian

### ZUBEREITUNG

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Teebeutel dazugeben. Ingwer schälen, die Aprikosen in Hälften schneiden und die Limette auspressen. Den Ingwer, den Thymian, die Aprikosen und den Apfelsaft in den Topf geben. Kurz aufkochen lassen und dann vom Herd nehmen. Mit geschlossenem Deckel 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend Teebeutel entfernen und den Limettensaft unterrühren. Den Punsch in die Isolierflasche HEET 700 ml füllen. Für einen intensiveren Geschmack, die Aprikosen und den Thymian darin ziehen lassen.

# boddels®

Mehr Rezepte für Infused Water, Smoothies, Tees und andere gesunde Getränke findest Du auf [www.boddels.de](http://www.boddels.de)