

## Kinderpunsch - mit Rezept der Sarah Wiener Stiftung lecker und fit durch den Winter

Wenn die Tage wieder länger werden und die Temperaturen sinken, greifen wir gerne auf heiße Getränke zurück, um uns von innen zu wärmen. Auch für die Kleinen gibt es ein passendes Getränk: Kinderpunsch. Häufig ist dieser aber viel zu süß und enthält künstliche Farb- und Aromastoffe. Dann doch lieber selbstmachen und sicher sein, dass der Kinderpunsch wirklich etwas Gutes tut!

### Kinderpunsch

(Rezept der Sarah Wiener Stiftung)

#### Zutaten für 4 Portionen

- 1 unbehandelte Orange
- 3 Gewürznelken
- 1 Stange Zimt
- 2 Beutel Früchtetee
- 1 Stück Ingwer, ca. 1 cm
- 1 Vanilleschote
- 100 ml Apfeldicksaft oder Agavendicksaft
- 0,8 Liter Trinkwasser

#### Und so wird's gemacht:

1. Orange in Scheiben schneiden, 2 Scheiben mit den Gewürznelken spicken und in den Krug geben. Die anderen Orangenscheiben beiseite stellen.
2. Teebeutel, Ingwerstück und die Zimtstange in den Krug geben.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und in den Krug schütten. 10 Minuten den Tee ziehen lassen. Anschließend die Teebeutel entfernen.
4. Die Vanilleschote halbieren, mit dem Messerrücken das Vanillemark aus den Schotenhälften heraus-schaben und in den Krug geben.
5. Die übrigen Orangenscheiben und den Dicksaft ebenfalls in den Krug geben. Den Kinderpunsch einmal kurz durchrühren – fertig!

**Tipp:** Rosinen (Sultaninen) oder getrocknete Apfelscheiben in den Punsch geben.



#### Gesundes Trinken will gelernt sein

„Wir stellen immer wieder fest, dass Kinder häufig zu wenig, zu selten und zu süß trinken,“ sagt Sarah Wiener. Im Rahmen der Initiative „TrinkWasser! Clever genießen.“ setzt sich das Forum Trinkwasser e.V. deshalb seit 2010 gemeinsam mit der Sarah Wiener Stiftung dafür ein, dass Kinder in den Koch- und Ernährungskursen der Stiftung alles über den ökologischen Durstlöscher aus dem Hahn und gesundes Trinkverhalten lernen.

**Das Forum Trinkwasser e. V.** informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Es wurde 2001 gegründet. Im Rahmen der Initiative „TrinkWasser! Clever genießen.“ setzt sich das Forum Trinkwasser e.V. seit 2010 gemeinsam mit der Sarah Wiener Stiftung dafür ein, dass die Wertschätzung für das Naturprodukt aus dem Hahn gestärkt wird. In den Koch- und Ernährungskursen, die die Stiftung der Starköchin in Kitas, Schulen und Jugendeinrichtungen durchführt, werden Getränke auf Trinkwasserbasis zubereitet und Wissenswertes rund um den umweltschonende Durstlöscher vermittelt. Weitere Informationen und Pressematerial finden Sie unter [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de) Das Forum Trinkwasser ist außerdem bei Facebook: <http://www.facebook.com/trinkwasser.geniessen>

Unter [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de) Rubrik „Presse“ finden Sie weiteres, kostenfreies Bildmaterial zum Download.

**Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:**

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V.  
c/o morepublic. - Partner für PR und Medien  
Frau Ute Zimmermann / Frau Svenja Wierick  
Hohenzollernring 85-87 • 50672 Köln  
Telefon: 0221. 94 99 88-12 • Fax: 022. 94 99 88-19  
E-Mail: [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de)