

Pressemitteilung

Kinderpunsch

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

Frankfurt am Main, 7. Dezember 2012 – Wenn die Abende länger werden und die Temperaturen sinken, greifen wir gerne zu heißen Getränken, 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 im Kinderpunsch wirklich nur natürliche Zutaten sind!

Kinderpunsch

(Rezept der Sarah Wiener Stiftung)

Zutaten für 4 Portionen

1 unbehandelte Orange

3 Gewürznelken

1 Stück Ingwer, ca. 1 cm

1 Stange Zimt

2 Beutel Früchtetee

0,8 Liter Trinkwasser

1 Vanilleschote

100 ml Apfeldicksaft oder Agavendicksaft

Und so wird's gemacht:

1. Orange mit Schale in Scheiben schneiden, 2 Scheiben mit den Gewürznelken spicken und in einen Krug geben. Die anderen Orangenscheiben beiseite legen.
2. Ingwerstück und Zimtstange in den Krug geben und die Teebeutel hineinhängen.
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 Mark aus den Schotenhälften herausschaben und zusammen mit den übrigen Orangenscheiben und dem Dicksaft in den Krug geben. Den Kinderpunsch einmal kurz durchrühren – fertig!

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

Weitere Rezepte gibt's auf www.forum-trinkwasser.de

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Seit dem Jahr 2010 kooperiert das Forum Trinkwasser im Rahmen der Initiative „TrinkWasser! Clever genießen.“ mit der Sarah Wiener Stiftung. In den Koch- und Ernährungskursen, die die Stiftung der Starköchin in Kitas, Schulen und Jugend-einrichtungen durchführt, werden Getränke auf Trinkwasserbasis zubereitet und Wissenswertes rund um den umweltschonenden Durstlöscher vermittelt. Weitere Informationen und eine attraktive Trinkflasche gibt es auf der Webseite www.forum-trinkwasser.de und auf Facebook www.facebook.com/trinkwasser.geniessen. Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter www.trinkberater.de das passende Angebot.

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V.

c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Iris Löhlein, Julia Carstens

Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main

Telefon: 069 963 652-12, Fax: 069 963 652-15

E-Mail: info@forum-trinkwasser.de oder i.loehlein@relations.de, j.carstens@relations.de

Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de

Foto Rezept „Kinderpunsch“



© Forum Trinkwasser e.V.