

ayurvedischer Punsch

Zutaten

- 1L roter Bio-Traubensaft
- 1 Orange
- 1/2 Zitrone
- 5 Gewürznelken
- 2 Zimtstangen
- 2 Kardamomkapseln



Zubereitung

1. Traubensaft in einen großen Topf geben
2. Orange und Zitrone auspressen und hinzufügen
3. alle Gewürze hinzufügen
4. alles zugedeckt erhitzen, kurz zum kochen bringen und danach 10 Minuten zugedeckt bei niedriger Temperatur ziehen lassen
5. Gewürze absieben

Genieß Den Punsch
mit Deinen Liebsten ❤️