

Apfelpunsch mit karamellisierten Äpfeln

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Wasser: 500 ml
- Apfelsaft: 500 ml
- 2 gehäufte TL Früchtetee oder 2 Teebeutel
- Bio-Orangen - Schale und Saft: 1 Stück
- Gewürznelken: 2 Stück
- Zimtstangen: 1 Stück
- Sternanis: 1 Stück
- etwas Ingwer
- einen halben Apfel, groß
- Öl: 1 TL
- brauner Zucker: 1 EL

Zubereitung:

Orangen heiß abspülen, trockenreiben und dünn schälen. Orangen auspressen.

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Wasser, Apfel- und Orangensaft, mit Orangenschale, Gewürznelken, Zimt, Sternanis und ev. Ingwerscheiben einmal kurz aufkochen, anschließend die Teebeutel/den Tee hinzugeben und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Karamellisierte Apfelstücke:

Apfel schälen, entkernen und kleinwürfelig schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucker darin unter ständigem Rühren aufschäumen lassen und die Apfelwürfel darin schwenken.

Punsch abseihen, karamellisierte Apfelstücke zugeben, nochmals erwärmen, mit Zucker abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
88 kcal	1,2 g	0,2 g	17 g	17 g	0,5 g	0,55 g	0,01 g

Allergen(e):