



Holunder-Orangen-Punsch

vom Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.

für 5 Gläser à 200 ml:

250 ml Wasser

1 Zimtstange

1 ½ Liter Holundersaft (2 Flaschen)

1 Orange

Zimtstange mit Wasser 5 Min. köcheln, Holundersaft dazugeben, erhitzen. Währenddessen die Orange pressen und den Saft hinzugeben, die Zimtstange entfernen. Wer es gerne etwas süßer mag, kann nach Belieben mit dem Orangensaft noch Honig hinzugeben.

Zum Verein:

Der Arbeitskreis für Ernährungsforschung (AKE) ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der über die Grundlagen ganzheitlicher, ökologischer Ernährung forscht und die Erkenntnisse in Seminaren und Broschüren verbreitet. www.ak-ernaehrung.de