



LES RECETTES  
bio & saines  
de **Lena**



## Punch aux baies de sureau

Décembre



### Ingrédients

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 330 ml de jus de baies de sureau
- 600 ml de jus de pomme
- 2 cm de gingembre
- 6 clous de girofle
- 2 bâtons de cannelle
- 1 orange
- 1 citron

### Préparation

- Verser le jus de baies de sureau et le jus de pomme dans une casserole.
- Couper le gingembre en fines tranches et l'ajouter au jus avec les clous de girofle dans une passoire à thé.
- Ajouter les bâtons de cannelle et faire chauffer pendant environ 10 minutes (juste avant le point d'ébullition).
- Laver soigneusement les oranges, les sécher et râper le zeste. En râpant, veiller à ne pas râper la partie blanche du zeste d'orange, car elle est généralement amère. Presser l'orange et le citron. Ajouter le zeste d'orange ainsi que le jus d'orange et de citron au punch.
- Verser le punch dans des tasses et le déguster.



**Conseil :** le jus de baies de sureau aide entre autres à prévenir et à traiter les refroidissements. Pour ceux qui préfèrent un goût plus sucré, il est possible d'ajouter un peu de miel. Pour une alternative au vin chaud, on peut ajouter un shot de rhum par tasse.



20 minutes



Le bon wagon  
Magasin BIO & REGIONAL



LES RECETTES  
bio & saines  
de **Lena**



## Holunderbeerenpunsch

Dezember



### Zutaten

**Zutaten für 4 Personen :**

- 330 ml Holunderbeerenpunsch
- 600 ml Apfelsaft
- 2 cm Ingwer
- 6 Nelken
- 2 Zimtstangen
- 1 Orange
- 1 Zitrone

### Zubereitung

- Holunderbeeren- und Apfelsaft in einen Topf geben.
- Ingwer in feine Scheiben schneiden und zusammen mit den Nelken in einem Teesieb zum Saft geben.
- Zimtstangen hinzufügen und ca. 10 Minuten erhitzen (kurz vor dem Siedepunkt).
- Die Orange gründlich waschen, abtrocknen und die Schale raspeln. Beim Raspeln darauf achten, dass man nicht den weißen Teil der Orangenschale reibt, denn der ist meist bitter. Orange und Zitrone pressen. Orangenabrieb sowie Orangen- und Zitronensaft zum Punsch geben.
- Punsch in Tassen füllen und genießen.



**Tipps :** Der Holunderbeerenpunsch hilft u.a. bei der Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen. Wer es süßer mag, kann noch etwas Honig hinzufügen. Für eine Glühwein-Alternative kann ein Schnapsglas Rum pro Becher hinzugefügt werden.



20 Minuten



Le bon wagon  
Magasin BIO & REGIONAL