

Hohenemser Kultürchen

Advent bi üs dahoam

„Kurkuma Punsch“ – eine gesunde Alternative zum Glühwein

Frida Bioladen, Hohenems

Zutaten:

Anis

2 Stk. Sternanis

1 Zimtstange

5g Kurkuma

15g Ingwer

Ca. 2 EL Balsamico-Essig

Ca. 1 EL Honig

0,4 L Wasser

0,4 L Apfelsaft

2 Orangenscheiben

Zubereitung:

Anis, Sternanis, Zimt (zerbröselt), Ingwer und Kurkuma in einem Topf ein wenig anrösten.

Mit Balsamico-Essig ablöschen und etwas köcheln lassen, damit die Essigsäure verdampft. Mit Honig karamellisieren und Wasser hinzugeben – ca. 10 Minuten köcheln lassen. Apfelsaft und Orangenscheiben hinzugeben – noch einmal 10 Minuten köcheln lassen.

Optional kann man einen Schuss Gin oder einen Schuss Rum zum Abschluss hinzugeben.

Zum Wohl!

(Danke an Daniela, Frida Bioladen, Hohenems)