



ALKOHOLFREIER HAGEBUTTEN-PUNSCH

Nur vollreife, rote Hagebutten verwenden - Kerne/Haare nicht mitessen.



ZUTATEN (2-3 Tassen):

400 ml Wasser; 4 EL Hagebuttenmark; 1 kleiner Apfel, in Würfeln; 1-2 EL Honig/Zucker; 1-2 TL Zitronensaft; Optional: 1 kleines Stück Zimtstange, 2 Scheiben Ingwer, 2 Nelken

SO GEHT'S:

1. Wasser mit Apfel und Gewürzen aufkochen, 5 Min. köcheln.
2. Vom Herd nehmen und das Mark einrühren (nicht mehr kochen).
3. Abseihen (wenn die Apfelstücke stören), süßen, Zitrone zugeben. Heiß genießen.

HAGEBUTTENMARK HERSTELLEN (KURZFASSUNG):

Reife Hagebutten nach Frost (oder tiefgekühlt) verarbeiten. Stiel/Blütenansatz entfernen, halbieren. Mit wenig Wasser weichdünsten (10-15 Min.), dann durch Flotte Lotte/Passiersieb streichen (Kerne & Härchen bleiben zurück). Nach Wunsch minimal süßen. Am besten portioniert einfrieren.

Hinweise: Kerne/Haare nicht verzehren - sie sind reizend! Vitamin-C-schonend: Mark nicht kochen, nur heiß ziehen lassen. Bei empfindlichem Magen mild dosieren.