

## Mein Gewürztee für kalte Tage



**Folgende Zutaten verwende ich für meinen Gewürztee** (die Mengenangaben sind ungefähre Werte – ich mische gerne nach Gefühl):

- Kardamon ganz (die Schalenreste lasse ich in der Teemischung) – 5 EL
- Zimtstangen – 3 Stk.
- Nelken ganz – 2 EL
- Ingwerstücke getrocknet – 2 EL
- Pfefferkörner – 1 EL

Die Zutaten im Mörser vermahlen und die Mischung in ein Schraubglas füllen. Die Teemischung im Schrank aufbewahren und darauf achten, dass sie nicht feucht wird.

Für eine große Tasse braucht man **ca. 1-2 TL** von der Mischung. Das ganze kann auf jeden Fall zweimal aufgegossen werden. Den ersten Aufguss lasse ich **ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen**, den zweiten so lange wie nötig.

## Der Gewürztee wird zu Früchtepunsch

Die Mischung kann auch für Früchtepunsch verwendet werden.

Für **alkoholfreien, kinderfreundlichen** Früchtepunsch nimmt man:

- 1 Liter Apfelsaft
- 1 Liter Wasser
- 3 EL Gewürzmischung
- 2 Beutel Früchtetee nach Geschmack und Lust (ich nehme am liebsten die Wintertees)

Die Gewürze **möglichst lange** im Punsch ziehen lassen, wenn man schon den zweiten Aufguss verwendet. Zucker oder Honig ist nicht unbedingt notwendig, aber natürlich erlaubt 😊

Ich lasse es nicht aufkochen, sondern **langsam dahinsieden**.

Wenn man einen „Schuss“ möchte, kann man noch Rum dazu geben.

**Autor: Iris auf Chaos hoch 6**

Danke, dass du dir meine Idee heruntergeladen hast.