

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Grippe-Drinks

### 1. Holunder-Zitronen-Drink: f. 4 Pers./ pro Port.: 110 kcal

1 Fl. Holundersaft (0,33 l)	kurz erhitzen,
Zitronenspiralen	und
500 cm <sup>3</sup> Wasser	zugeben u. mit
Zitronen- (od. Orangen-) saft	und
Honig	abschmecken.

### 2. Thymian-Honig-Drink: f. 4 Pers./ pro Port.: 80 kcal

1l Wasser	z. Kochen bringen,
2-3 El getr. Thymian	überbrühen, einige Minuten
	ziehen lassen, absieben,
	wenn d. Tee Trinktemperatur
	hat
Saft v. 1 Zitrone	und
2-3 El Honig	zugeben.

### 3. Teepunsch: f. 4 Pers./ pro Port.: 100 kcal

2-3 unbeh. Orangen	gut waschen, Schale sehr dünn
	abschälen, Saft auspressen,
knapp 1 l Tee (nicht zu stark)	kochen, abkühlen lassen,
	Orangensaft u. Saft von
2 Zitronen	plus Schale zugeben, etwas
	durchziehen lassen u. m. Honig
	abschmecken.

### 4. Sanddorn-Punsch: f. 4 Pers./ pro Port.: 200 kcal

4-6 Eigelb	mit
2-3 El Birnendicksaft, Zimt,	
Ingwerpulver u. Vanille	schaumig schlagen.
	Dann <u>langsam</u>
¾ l – 1l gek. Schwarztee	zugeben u. im Wasserbad rühren bis
d. Punsch "aufsteigt".	
1-2 El Sanddorn	Sofort in 4 m. je
abger. Orangenschale	gefüllte Gläser füllen. Mit
	garnieren.

