



Apfel-Quitten Punsch

Es wird immer kälter und was wärmt da besser als ein fruchtiger Punsch? Unser leckerer Apfel-Quitten-Punsch ist eine zuckerarme Alternative und stimmt uns durch wohltuende Gewürze lauschig in den Herbst ein. Wer möchte, kann den Punsch für Erwachsene mit einem Schuss Rum toppen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 60 Minuten

Zutaten (für 8–10 Tassen)

- 3 Äpfel
- 3 Quitten
- 1 Vanilleschote
- Saft einer Zitrone
- 2 Liter Wasser
- Früchtetee nach Wahl
(Beutel oder lose im Tee-Sieb)
- 1 Zimtstange
- 3 Sternanis
- 5 Kardamomkapseln
- Süße nach Wahl (Honig, Agavendicksaft, Zucker, ...)

1 Obst waschen und Flaum von der Quittenschale mit einem Küchentuch abreiben. Äpfel und Quitten entkernen und würfeln. Vanilleschote längs aufschneiden und Vanillemark heraus schaben.

2 Kochtopf mit Wasser füllen und Obst, Vanilleschote und Zitronensaft hineingeben. Für 30 Minuten köcheln.

3 Ein Sieb mit einem Küchentuch auslegen und die Flüssigkeit in einen weiteren Topf abgießen. Das Fruchtmus nicht ausdrücken, damit der Punsch nicht trüb wird.

4 Früchtetee zur Flüssigkeit hinzufügen und kurz aufkochen. Anschließend Vanillemark, Zimtstange, Sternanis, Kardamomkapseln zugeben und süßen.

5 Alles ca. 15 Minuten bei niedriger Temperatur ziehen (nicht kochen!) lassen. Danach Gewürze und Tee entfernen. Den Punsch am besten frisch und noch warm genießen.

Tipp: Das übriggebliebene Fruchtmus kann zum Beispiel zu Gelee weiterverarbeitet werden, um die Lebensmittel nicht zu verschwenden.

Guten Appetit!