



Kräuterhexenpost

Vom Ferienparadies Daxlberger Hof
Theo und Gabi Buchöster
Daxlberger Straße 8
D-83313 Siegsdorf
Fon: 08662-9264



Holunderbeerenglühwein

von Gabi Buchöster, Daxlberger Hof

Zutaten:

- 1 Tasse Früchtetee (z. B. aus Apfelschalen)
- 500 ml Holunderbeerensaft
- 1 l Rotwein
- 1 Bio-Orange
- 2 Gewürznelken
- 1 Zimtstange

Zubereitung:

Den Früchtetee zubereiten und mit Holunderbeerensaft und Rotwein in einen Topf geben. Die Bio-Orange schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

Die Orangenstücke mit den Gewürznelken und der Zimtstange in den Topf geben und bei schwacher Hitzezufuhr etwa 15 Minuten erhitzen. Den Holunderbeerenglühwein durch ein Sieb abgießen und in Gläser oder Tassen abfüllen.

Info:

Holunderbeeren enthalten wichtige Spurenelemente wie Folsäure, Eisen und Kalium. Bekannt sind sie vor allem wegen der großen Menge an Vitamin C. Deswegen ist Holunder ein bewährtes Hausmittel bei Schnupfen und Erkältung.