



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Winterlicher Budwig Punsch

### Zutaten

1 Mittelgroße(s) Zimtstange

1 Mittelgroße(s) Sternanis

1 Mittelgroße(s) Nelke

1 Mittelgroße(s) unbehandelte Orange

400 ml Energietee oder Früchtetee

100 ml Fermentgold

---

### Zubereitung

1. Einen Gewürzbeutel mit Zimtstange, Sternanis und Nelken füllen.
2. Die Orange waschen und in Scheiben schneiden.
3. Wasser kochen und den Gewürzbeutel, Tee und Orangenscheiben mindestens 8 Minuten ziehen lassen.

---

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 2

**Kalorien p.P.:** 40 kcal

4. Tee und Gewürzbeutel herausnehmen.

5. Anschließend Dr. Budwig Fermentgold hinzugeben,  
umrühren und genießen.