



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: 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

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 2

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

### 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.

4. Tee und Gewürzbeutel herausnehmen.

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