

Ihr braucht:

- 1 Flasche trockenen Bio-Rotwein (z. B. Spätburgunder)•
- 1 Bio-Orange in Scheiben-
- 2 Stangen Zimt•
- 3 Gewürznelken-
- 2-3 EL Zucker oder Agavendicksaft-
- nach Geschmack einige Kapseln Kardamom-
 - optional: Vanilleschote





So funktioniert's:

- 1. Rotwein in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erwärmen. Aufpassen, dass es nicht anfängt zu kochen, sonst verdampft der Alkohol.
- 2. Füge beim Erwärmen die restlichen Zutaten hinzu. Bio-Zitronen schmecken statt der Orangen auch gut oder du kombinierst einfach beides. Wer den intensiven Geschmack von Kardamom mag, kann einige Kapseln beifügen.
- 3 Nimm dann den Topf vom Herd und lasse das Ganze mit allen Zutaten etwa eine Stunde ziehen. Erwärme (nicht kochen!) das Getränk vor dem Servieren erneut und gieße es durch







Weihnachtspunsch (alkoholfrei)



- 1 Liter Trauben- oder Apfelsaft
- 1 Stange Zimt-
- 2 Gewürznelken- •
- 3 Bio-Zitronenscheiben-
- 1 kleinen Bio-Apfel (in kleine Würfel geschnitten)-
- etwias Zucker/Agavendicksaft



Erwärme den Trauben- oder Apfelsaft mit allen Zutaten außer dem Honig bzw. dem Zucker. Da Obstsäfte in der Regel bereits sehr süß sind, auch derch eigenen Fruchtzucker, brauchst du eventuell nicht zusätzlich süßen. Koste daher zum Ende der Aufwärmzeit den alkoholfreien Glühwein und süße ihn dann erst.

Tipp: Um den Fruchtsäften die Süße zu nehmen, kannst du den Kinderglühwein mit Früchtetee verdünnen





Vegane Bio-Glühweine im Supermarkt



Wenn du keine Lust hast, den Glühwein selbst zu machen, baben wir. Dir hier mal ein paar vegane Glühweine gesammelt.

- Heißer Hirsch (rot und weiß) (Bio-
- · Supermärkten)
- Landlust Dornfelder Glühwein (Rewe und Edeka)
 - Kunzmann Bio-Glühwein (weiß und rot)
 (Rewe und Edeka) ×
 - Alnatura Glühwein
 - · Bio-company statuein

Tipp: Glühfix tut's auch ;-)



