

## Quintessence Punsch

### Zutaten:

500 ml Wasser  
1/2 EL Cystus-Tee  
1 Beutel Glühwein-Gewürz  
500 ml Johannisbeer-Direktsaft  
100 ml Granatapfelsaft  
Manuka-Honig (MGO und Menge nach Belieben)

### Zubereitung:

Den Cystus Tee mit 1/2 l kochendem Wasser übergießen und vier Minuten ziehen lassen. Parallel dazu den Johannisbeersaft erwärmen. Den Cystus-Tee abseihen und zum Johannisbeersaft geben. Einen Beutel Glühwein-Gewürz hineingeben und fünf Minuten ziehen lassen.

100 ml Granatapfelsaft dazugeben und nach Belieben mit Manuka-Honig der gewünschten Stärke süßen.

Der Quintessence-Punsch stärkt Ihr Wohlbefinden und ist die alkoholfreie Alternative zu Glühwein.

