

CO.med Rezept des Monats:

## Cranberry-Holunder-Punsch (alkoholfrei)

3–4 Personen

Wenn es draußen kalt ist, wärmt dieser Punsch nicht nur von innen, sondern stärkt durch den hohen Vitamin-C-Gehalt auch unser Abwehrsystem. Außerdem verhindern die in den Cranberries enthaltenen Proanthocyanidine das Anhaften von Bakterien an der Blasenwand und schützen somit vor (erneuten) Blasenentzündungen.

### Zutaten:

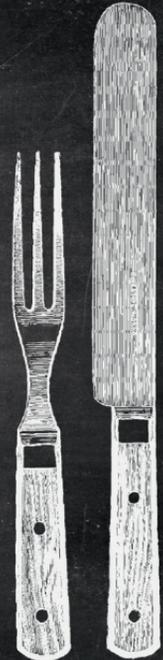
500 ml Holundersaft, 500 ml Cranberrysaft, 2 Zimtstangen, 3 Gewürznelken, 2 Orangen (bio), 60 g Honig

### Zubereitung:

1. Zunächst die Orangen in Scheiben schneiden.  
Dann geben Sie alle Zutaten außer dem Honig in einen kleinen Topf und erhitzen diese bis kurz vor dem Kochen.
2. Auf dem ausgeschalteten Herd 15 Minuten ziehen lassen und anschließend noch den Honig einrühren.
3. Nun den heißen Punsch durch ein Sieb gießen und genießen.



© Anton – stock.adobe.com



### BUCHTIPP

NATURHEILKUNDE FÜR FRAUEN von Helga Ell-Beiser, erschienen im ulmer Verlag, 488 Seiten, Hardcover, Erscheinungsjahr: 2019, ISBN: 978-3-8001-0859-6, EUR 39,95 [D]