

4 schnelle Aufwärmer

Warme Getränke
nach der Draußenzeit



WÄRMENDE GEWÜRZE, KRÄUTER UND/ODER HOLUNDER machen diese kleinen Seelenwärmer zu echten Aufwärm drinks nach einem Draußenaufenthalt. Alle Rezepte sind für Kinder ab 1 Jahr geeignet.

■ von Tina Scherer

KINDER-CAPPUCCINO

Zutaten für 4 kleine Tassen

- ½ l Vollmilch, Hafermilch oder Kokosmilchdrink
- Etwas Zimt
- Etwas Kakaopulver

Einen halben Teelöffel Zimt zur Milch geben und verrühren. Die Milch leicht erwärmen und mit dem Aufschäumer schaumig schlagen. Auf die Tassen verteilen und wenig Kakaopulver aufstreuen. Das Kakaopulver sollte sich möglichst direkt mit dem Milchschaum verbinden und nicht zu stark obenauf liegen (Aspirationsgefahr).

Gesundheitstipp: Zimt wirkt wärmend und hat gleichzeitig eine antibakterielle und antivirale Wirkung.





HOLUNDER-MILCH

Zutaten für 4 kleine Tassen

- ½ l Vollmilch, Hafermilch oder Kokosmilchdrink
- Holunderblütensirup
- Honig

Geben Sie die Milch, einen Teelöffel Honig und einen halben Teelöffel Holunderblütensirup in einen Topf und erwärmen Sie alles unter Rühren auf Trinktemperatur. Dann auf die Tassen verteilen.

Gesundheitstipp: **Holunderblüten** wirken wärmend und schweißtreibend bei Erkältungen, Honig kann bei Halsschmerzen helfen und heilend auf Schleimhäute wirken.

KINDER-PUNSCH

Zutaten für 4 bis 6 Tassen

- 1/3 l Holunderblütensaft (im Drogeriemarkt in 330ml-Flaschen erhältlich)
- 1 l Früchtetee
- 1 Tasse Apfelsaft
- Nach Wunsch: Lebkuchengewürz

Den Früchtetee nach Packungsanweisung mit kochendem Wasser in einem Topf übergießen, etwas abkühlen lassen, dann die Säfte und nach Wunsch das Gewürz zugeben und gut verrühren. Auf die Tassen verteilen.

Gesundheitstipp: **Holunderbeeren** enthalten besonders viele sekundäre Pflanzenfarbstoffe und Vitamine.



HEISSER APFEL

Zutaten für 4 kleine Tassen

- ½ l Apfelsaft
- 1 Beutel Pfefferminztee
- 1 Apfel

Den Apfel schälen und in Scheiben schneiden. Aus den Scheiben das Kerngehäuse ausstechen, beispielsweise mit einem kleinen Herzchen- oder Sternchen-Ausstecher. Eine Tasse Wasser in einen Topf gießen, den Teebeutel dazugeben und alles zum Köcheln bringen. Die Herdplatte ausstellen, den Apfelsaft und die Apfelscheiben dazugeben. Alles auf Trinktemperatur abkühlen und die Apfelscheiben etwas weich werden lassen. Dann auf Tassen verteilen.

Gesundheitstipp: **Pfefferminze** wirkt appetitanregend und durchblutungsfördernd.

