

# Glühweingewürze

## Zubereitung

Beutel mit Glühweingewürze in ca. 0,5 l heißem, gezuckertem Rotwein geben. Je nach Geschmack ziehen lassen.

Es schmeckt auch zubereitet mit Johannisbeer- oder Apfelsaft.

Inhalt: Zimtstange, Sternanis, Orangenscheibe.

Nährwerte je 100g: Zimt: Energie 318 kJ /

1332 kcal, Fett 3,2 g, davon gesättigte

Fettsäuren 0,9 g, Kohlenhydrate 56 g,

davon Zucker 55 g, Eiweiß 3,9 g,

Salz <0,1 g. Sternanis: Energie 270 kJ /

1130 kcal, Fett 8,4 g, davon gesättigte

Fettsäuren 2,3 g, Kohlenhydrate 18 g,

davon Zucker 2,0 g, Eiweiß 4,4 g,

Salz <0,1 g. Orangenscheibe: Energie

1389 kJ / 320 kcal, Fett 1,3 g, davon

gesättigte Fettsäuren 0,3 g,

Kohlenhydrate 75 g, davon Zucker 63 g,

Eiweiß 2,5 g, Salz 0 g.

Mindestens haltbar bis