

## Die Post ist da!

Movi- Letter Tipp 15: Ernährung



### ***Punsch 1x anders***

#### **Soviel braucht´s für 1:**

- 200ml naturtrüben Birnen- oder Apfelsaft
- 1-2 Gewürznelken
- 1 Zimtstange

#### **So gelingt´s:**

Erwärme den Saft gemeinsam mit den Gewürznelken, gib bei Bedarf heißes Wasser dazu. In ein Häferl füllen und die Zimtstange dazugeben

## »Erst 1, dann 2, dann 3,...«

Herrlich duftet es nach Zimt, Nelken, Vanille, der Advent lockt mit süßen Verführungen – vielleicht duftet es auch bei dir bereits nach Kekserl & Co.?

Um in der kommenden Adventzeit nicht in die Kalorienfalle zu tappen, können dir folgende Alternativen ebenso Genuss in dieser Zeit bringen.

- ✓ **Reduziere die Zuckermenge in den Rezepten:** beim Backen muss es nicht immer die angegebene Portion Zucker sein. Häufig kann die Menge – ohne dass dies den Geschmack beeinträchtigt – auf die Hälfte verringert werden
- ✓ Wie wäre es mit einem **Bratapfel anstelle von Kuchen?**
- ✓ **Maroni** sind eine köstliche Alternative zu gebrannten Mandeln
- ✓ **Setze auf Gewürze:** Anis, Fenchel und Kümmel beruhigen den Magen und fördern die Verdauung. Zimt, Chili, Kurkuma und Ingwer wirken positiv auf den Stoffwechsel.
- ✓ **Ofenerdäpfel statt Erdäpfelpuffer** sind ein wunderbarer Sattmacher
- ✓ Mach einfach lange Spaziergänge, wenn du Kekserl & Punsch genießt und setze den restlichen Tag bewusst auf eine ausgewogene Ernährung



Foto: <https://www.pexels.com/de-de/>