

Den sunde gløgg uden alkohol



Per glas

Et halvt æble

2½ dl økologisk aroniajuice

1 spsk tørrede økologiske bær

1 spsk smuttede mandler

1 brev krydderite,

Agavesirup, kan udelades

Aroniajuice kommer fra det sunde aroniabær, som nu produceres i Danmark. Det er en ret kraftig juice med en let bitterhed. Vibevadgaard har en variant med lidt æblejuice i, som er lidt rundere og sødere. Ellers kan drikken sødes med agavesirup eller anden sirup efter smag.

Skær æblet i terninger, udelad kernehuset. Kom det i glas sammen med de tørrede bær og mandlerne og en pose te.

Varm saften op til kogepunktet og hæld den over blandingen ved serveringen. Lad teen trække som angivet på pakken og hiv den eventuelt op af glasset. Sød eventuelt med siruppen.

Tips

Helsekostbutikker fører teer i tepose af 100% krydderier, aroniajuice, agavesirup og tørrede bær.

Kilde: Tina Scheftelowitz i Politikken

27.11.2013