

Rezepte für die Weihnachtszeit

Rezept Orangenpunsch

(für 6 Personen)

- * 1 Liter Wasser
- * 4 Beutel Tee „Winterzeit“
- * 250 ml Orangensaft
- * 250 ml Apfelsaft
- * 1 Esslöffel Honig

Das Wasser aufkochen und die Teebeutel etwa 5 Minuten ziehen lassen. Den Saft dazugeben, alles zusammen noch etwas ziehen lassen. Mit Honig abschmecken.

Weihnachtlicher Duft: Rezept für ein Weihnachtspotpourri

(für eine Portion)

- * kleine Kiefernzapfen
- * einige kleine Kiefernzweige
- * Zimtstangen
- * 50 g Sternanis
- * 15 g gemahlene Gewürznelken
- * 1 Esslöffel gemahlene Muskatnüsse
- * 1 Teelöffel gemahlene Gewürznelken
- * 1 Esslöffel gemahlene Zimt
- * 1 Esslöffel gemahlene Veilchenwurzel
- * getrocknete Scheiben von jeweils 1 Orange und 1 Zitrone

Alle Zutaten werden in ein großes Einmachglas gegeben, verschlossen und zwei Monate lang täglich geschüttelt. Tipp: Das fertige Potpourri kann im Gazebeutel als Duftsäckchen verwendet oder in eine Schale gegeben und im Zimmer aufgestellt werden.

Weitere Aktivierungen für die Weihnachtszeit:

Andrea Frieze
Adventskalender
24 x Kurzaktivierung für Menschen mit Demenz
Hannover: Vincentz Network

