



Ananas-Teepunsch mit Vanille

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Vanilleschote	1 St.
Schwarzer Tee	6 g
Wasser	400 ml
Ananas Stücke aus der Dose	120 g
Ananassaft	400 ml
Brauner Zucker	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel

1. Vanilleschote einritzen und Mark mit einer Messerspitze herauskratzen. In einem Topf Vanilleschote, -mark und schwarzen Tee mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 4 Min. ziehen lassen. Dann abseihen bzw. Beutel und Vanilleschote entfernen.

2. Ananasstücke in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In dem Topf Tee mit Ananassaft mischen, erneut erhitzen und mit Zucker abschmecken. Ananasstücke kurz darin erhitzen, dann Ananas-Teepunsch mit Vanille in Gläsern anrichten und sofort servieren.

Zum Wohl!

Tipp: Du kannst statt Ananassaft auch die Flüssigkeit aus der Dose verwenden (pro Dose ca. 200 ml). Dann aber den Punsch mit weniger Zucker abschmecken, da die Flüssigkeit schon gesüßt ist.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	121 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	0 g