

Klarer Apfel-Zitronen-Punsch



Perfekt zu Ritual 2: „Der Jahres Entlastungsbrief“

Kurz:

Ein frischer, klarer Punsch, der geistige Klarheit unterstützt.

Zutaten:

- 300 ml naturtrüber Apfelsaft
- 150 ml Wasser
- 1 Bio-Zitrone in Scheiben
- 1 Zimtstange
- 2–3 Gewürznelken
- 1 kleines Stück Ingwer
- optional: 1 TL Honig

Zubereitung:

Alles 10–15 Minuten leicht simmern lassen.
Abseihen, heiß trinken.

Warum passt es?

Der Apfel gibt Wärme, die Zitrone leichte Frische – symbolisiert „klar sehen“ und „sauber abschließen“.

