

Die Weihnachtszeit beginnt. Für Diabetiker eine nicht immer einfache Zeit. An jeder Ecke locken Süßigkeiten und auf den Weihnachtsmärkten gibt es Punsch und Glühwein in Hülle und Fülle – sehr süß, sehr pickig, sehr ungesund. Hier ein paar erprobte, wohlschmeckende und wärmende Alternativen...na dann Prost!

Beerenpunsch alà Vroni

4 Portionen 75 kcal/ ca. 1 BE

Zutaten:

1 Liter Beerentee (Brombeer, Himbeer, Erdbeer, Heidelbeer)

1 Pkg. (500 g) tiefgekühlter Beerenmix 140 kcal/2

½ Liter Johannesbeersaft 160 kcal/2,5

Süßstoff

Zimtstange



Zubereitung:

Wasser kochen und mit den Teebeuteln ziehen lassen. Johannesbeersaft, Zimtstange und Süßstoff nach Geschmack dazumischen und köcheln lassen. Anschließend die Früchte beimengen und ziehen lassen.

Glühwein ohne Schuss aber mit viel „Glüh“

4 Portionen 65 kcal/1,3 BE

Zutaten:

1 Liter Apfeltee

4 Pkg. Glühweinteebeutel

½ Liter naturtrüber Apfelsaft 200/4

1 unbehandelte Orange

Saft von einer Orange 60/1

Süßstoff



Zubereitung:

Wasser kochen und mit Apfeltee ziehen lassen. Naturtrüben Apfelsaft und Orangensaft zusammenmischen und die Glühweinbeutel dazuhängen. Unbehandelte Orangen in Scheiben schneiden und mit der Flüssigkeit ziehen lassen. Mit Süßstoff abschmecken.

Tipp: Wer so gar nicht auf den Alkohol verzichten möchte sollte bedenken, dass ein 1/8 Weißwein 85 kcal hat.

Prost!

