



Kinderpunsch Rezepte für Kinder

*6 zauberhafte Varianten für
gemütliche Wintermomente* ♡



Klassischer Kinderpunsch mit Apfel und Orange

Portionen: 6 Tassen à ca. 250 ml

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Kalorien: ca. 90 kcal

Allergene: keine, bei Säften und
Gewürzmischungen bitte Verpackung
Prüfen/Honig ist nicht für Kinder unter
zwölf Monaten geeignet



 Generate AI



750 ml naturtrüber Apfelsaft / 400 ml Orangensaft / 350 ml ungesüßter Früchtetee / 1 Bio-Orange / 2 Zimtstangen / 4 Gewürznelken / 1 Sternanis / 1 EL Zitronensaft / optional 1–2 TL Honig oder Ahornsirup

- 1. Den Früchtetee mit 350 ml Wasser nach Packungsangabe zubereiten. Anschließend die Teebeutel entfernen.*
- 2. Die Bio-Orange heiß abwaschen und in dünne Scheiben schneiden.*
- 3. Apfelsaft, Orangensaft, Früchtetee und Zitronensaft in einen großen Topf geben.*
- 4. Orangenscheiben, Zimtstangen, Gewürznelken und Sternanis hinzufügen.*
- 5. Den Punsch bei mittlerer Temperatur langsam erhitzen. Er soll heiß werden und leicht dampfen, aber nicht sprudelnd kochen.*
- 6. Die Hitze reduzieren und den Kinderpunsch etwa 15 Minuten ziehen lassen.*
- 7. Gewürze und Orangenscheiben vollständig entfernen. Den Punsch probieren und nur bei Bedarf mit etwas Honig oder Ahornsirup süßen.*
- 8. Vor dem Servieren auf eine für Kinder angenehme Trinktemperatur abkühlen lassen.*



Roter Beeren- Kinderpunsch

Portionen: 6 Tassen à ca. 250 ml
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach
Kalorien: ca. 118 kcal
Allergene: keine, Individuelle
Unverträglichkeiten gegen einzelne
Früchte beachten



 Generate AI



500 ml roter Traubensaft / 400 ml Kirschsafft / 300 ml Apfelsaft / 300 ml ungesüßter Waldbeerentee /
150 g tiefgekühlte Beerenmischung / 1 Zimtstange / 3 Gewürznelken / 1 Sternanis / 1 EL Zitronensaft

1. Den Waldbeerentee nach Packungsangabe zubereiten. Die angegebene Ziehzeit nicht überschreiten, damit der Tee nicht bitter wird.
2. Den Tee gemeinsam mit Traubensaft, Kirschsafft und Apfelsaft in einen großen Topf geben.
3. Die tiefgekühlten Beeren hinzufügen.
4. Zimtstange, Gewürznelken und Sternanis dazugeben. Lose Gewürze können in eine Gewürzkugel oder ein großes Tee-Ei gefüllt werden.
5. Den Punsch langsam erhitzen. Sobald er gut dampft, die Temperatur reduzieren.
6. Den Beerenpunsch etwa 12 bis 15 Minuten bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Er soll nicht sprudelnd kochen.
7. Den fertigen Punsch durch ein feines Sieb gießen. Dadurch werden Gewürze, Beerenstücke und kleine Kerne entfernt.
8. Den Zitronensaft einrühren, den Punsch abschmecken und vor dem Servieren auf eine kindgerechte Temperatur abkühlen lassen.



Apfel-Zimt-Kinderpunsch mit Vanille

Portionen: 6 Tassen à ca. 250 ml

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Kalorien: ca. 92 kcal

Allergene: keine



 Generate AI



1.200 ml naturtrüber Apfelsaft / 300 ml Wasser / 2 kleine Äpfel / 2 Zimtstangen / 1 Vanilleschote / 3 Gewürznelken / 2 EL Zitronensaft / optional 1 TL Ahornsirup

1. Die Äpfel gründlich waschen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in dünne Spalten schneiden.
2. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Vanillemark vorsichtig mit der stumpfen Seite eines Messers herausstreichen.
3. Apfelsaft und Wasser in einen großen Topf geben.
4. Apfelspalten, Vanillemark, ausgekratzte Vanilleschote, Zimtstangen und Gewürznelken hinzufügen.
5. Den Punsch bei mittlerer Temperatur langsam erhitzen. Sobald er heiß ist, die Temperatur reduzieren.
6. Den Apfel-Zimt-Kinderpunsch etwa 20 Minuten bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Er soll heiß bleiben, aber nicht stark kochen.
7. Apfelstücke, Vanilleschote und Gewürze mit einem feinen Sieb vollständig entfernen.
8. Den Zitronensaft einrühren und den Punsch probieren. Nur bei Bedarf einen Teelöffel Ahornsirup ergänzen.
9. Vor dem Servieren auf eine für Kinder angenehme Trinktemperatur abkühlen lassen.



Weißer Kinderpunsch mit Birne und Traube

Portionen: 6 Tassen à ca. 250 ml

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Kalorien: ca. 116 kcal

Allergene: Keine/Honig ist nicht für
Kinder unter zwölf Monaten
geeignet



[Generate AI](#)



600 ml Birnensaft / 500 ml heller Traubensaft / 250 ml Apfelsaft / 150 ml Wasser / 1 Bio-Zitrone / 1
Zimtstange / 2 Sternanis / 3 dünne Scheiben frischer Ingwer / optional 1 TL Honig

1. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen.

2. Zwei breite Streifen der gelben Zitronenschale
dünn abschälen. Möglichst wenig von der weißen
Haut verwenden, da sie bitter schmecken kann.

3. Die Zitrone auspressen und einen Esslöffel
Zitronensaft für später beiseitestellen.

4. Birnensaft, hellen Traubensaft, Apfelsaft und
Wasser in einen großen Topf geben.

5. Zitronenschale, Zimtstange, Sternanis und
Ingwerscheiben hinzufügen.

6. Den Punsch langsam erhitzen und anschließend
etwa 15 Minuten bei niedriger Temperatur ziehen
lassen. Er soll nicht sprudelnd kochen.

7. Zitronenschale, Ingwer und Gewürze vollständig
entfernen.

8. Den Zitronensaft einrühren und den Punsch
probieren. Bei Bedarf einen Teelöffel Honig darin
auflösen.

9. Den weißen Kinderpunsch vor dem Servieren auf
eine kindgerechte Temperatur abkühlen lassen.



Orangen-Vanille-Kinderpunsch

Portionen: 6 Tassen à ca. 250 ml

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Kalorien: ca. 90 kcal/Portion

Allergene: Keine der 14

Hauptallergene/Honig ist nicht für
Kinder unter zwölf Monaten
geeignet



[Generate AI](#)



700 ml Orangensaft / 400 ml Apfelsaft / 400 ml ungesüßter Rooibostee / 1 Bio-Orange / 1 Vanilleschote /
1 Zimtstange / 3 Gewürznelken / optional 1–2 TL Honig

1. Den Rooibostee mit 400 ml Wasser nach Packungsangabe zubereiten. Anschließend die Teebeutel entfernen.
2. Die Bio-Orange heiß abwaschen und abtrocknen.
3. Eine Hälfte der Orange in dünne Scheiben schneiden. Die andere Hälfte auspressen.
4. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark vorsichtig herauskratzen.
5. Rooibostee, Orangensaft, Apfelsaft und den frisch gepressten Orangensaft in einen großen Topf geben.
6. Orangenscheiben, Vanillemark, Vanilleschote, Zimtstange und Gewürznelken hinzufügen.
7. Den Punsch langsam erhitzen und danach etwa 15 Minuten bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Er soll nicht sprudelnd kochen.
8. Den fertigen Kinderpunsch durch ein feines Sieb gießen und alle festen Zutaten entfernen.
9. Den Punsch probieren und nur bei Bedarf mit ein bis zwei Teelöffeln Honig süßen.
10. Vor dem Servieren auf eine für Kinder angenehme Trinktemperatur abkühlen lassen.



Milder Weihnachts- Kinderpunsch mit Pfirsich und Apfel

Portionen: 6 Tassen à ca. 250 ml

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Kalorien: ca. 93 kcal/Portion

Allergene: Keine der 14

Hauptallergene



 Generate AI



600 ml Pfirsichnektar / 500 ml Apfelsaft / 400 ml milder Früchtetee, zum Beispiel Apfeltee / 1 kleiner süßer Apfel / 1 Zimtstange / 1 Vanilleschote / 1 EL Zitronensaft

- 1. Den milden Früchtetee nach Packungsangabe zubereiten und anschließend die Teebeutel entfernen.*
- 2. Den Apfel gründlich waschen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in schmale Spalten schneiden.*
- 3. Die Vanilleschote der Länge nach öffnen und das Vanillemark vorsichtig herauskratzen.*
- 4. Pfirsichnektar, Apfelsaft und Früchtetee in einen großen Topf geben.*
- 5. Apfelspalten, Vanillemark, ausgekrazte Vanilleschote und Zimtstange hinzufügen.*
- 6. Die Mischung langsam erhitzen. Sobald der Punsch heiß ist und leicht dampft, die Temperatur reduzieren.*
- 7. Den Kinderpunsch etwa 10 bis 12 Minuten bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Er soll nicht sprudelnd kochen.*
- 8. Apfelspalten, Vanilleschote und Zimtstange vollständig entfernen.*
- 9. Den Zitronensaft einrühren und den Punsch abschmecken.*
- 10. Vor dem Servieren unbedingt auf eine für Kinder angenehme Trinktemperatur abkühlen lassen.*

Schön, dass du bei MamaMomente bist!

MamaMomente ist dein Ort für **familienfreundliche** Ideen,
die den Alltag schöner, leichter und ein bisschen
magischer machen.

Das findest du bei MamaMomente 



Familienrezepte

Einfache Ideen, die Groß und Klein schmecken.



Beschäftigung & Spielideen

Kreative Ideen für gemeinsame Familienzeit.



Kindergeburtstage

Spiele, Mottos, Rezepte & Inspiration.



Geschenkideen für Kinder & Familien

Ideen für kleine und große Lieblingsmomente.



Kostenlose Downloads

Praktische Vorlagen & Extras zum Ausdrucken.



Noch mehr Ideen für eure kleinen und großen

Familienmomente 



Homepage
mamamomente.at



Pinterest
mamamomentefamily

 Generate AI

Danke, dass du MamaMomente ein Stück deines Weges begleitest. 

Hinweise zur Nutzung

Bitte lies dies kurz – vielen Dank! 

© 2026 MamaMomente / mamamomente.at

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses PDF wurde mit viel Liebe für dich erstellt und ist ausschließlich
für den privaten Gebrauch bestimmt.



Erlaubt ist:

- ♥ das PDF für dich selbst zu speichern
- ♥ das PDF für den privaten Gebrauch auszudrucken
- ♥ einzelne Einkaufslisten oder Checklisten für den eigenen Gebrauch mehrfach auszudrucken



Nicht erlaubt ist:

- ♥ die Weitergabe des PDFs an Dritte
- ♥ der Weiterverkauf des PDFs oder einzelner Inhalte
- ♥ das Hochladen auf Webseiten, Plattformen oder soziale Netzwerke
- ♥ das Kopieren, Vervielfältigen oder Verändern der Inhalte zu gewerblichen Zwecken
- ♥ die Nutzung der Inhalte als eigene Produkte oder Freebies



Urheberrecht

Alle Texte, Gestaltungen und aufbereiteten Inhalte in diesem PDF sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen, soweit nicht anders angegeben, bei MamaMomente.



KI-Hinweis

Einige Bilder in diesem PDF wurden mit Unterstützung von künstlicher Intelligenz erstellt und sind entsprechend gekennzeichnet.



Haftungshinweis

Alle Inhalte wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Für die Vollständigkeit, Aktualität und Richtigkeit der Inhalte wird jedoch keine Gewähr übernommen.

Bitte achte bei der Zubereitung der Rezepte selbst auf:

- ♥ Allergien
- ♥ individuelle Ernährungsbedürfnisse
- ♥ Unverträglichkeiten
- ♥ eine altersgerechte und sichere Zubereitung mit Kindern

Die Nutzung der Inhalte erfolgt in eigener Verantwortung.

 Generate AI



Kontakt & mehr Ideen

Mehr familienfreundliche Rezepte, Spielideen, Tipps und kostenlose Downloads findest du hier:



Homepage

mamamomente.at



Pinterest

mamamomentefamily

Danke, dass du MamaMomente unterstützt und Teil unserer Community bist! 

Einkaufs- Checklisten ♡ für deine Kinderpunsch-Rezepte

Druck dir diese Seiten so oft aus, wie du sie brauchst.
Hake ab, was du schon zu Hause hast und was noch eingekauft werden muss.

1. Klassischer Kinderpunsch mit Apfel und Orange

Notizen ♡

- ☐ 750 ml naturtrüber Apfelsaft
- ☐ 400 ml Orangensaft
- ☐ 350 ml ungesüßter Früchtetee
- ☐ 1 Bio-Orange
- ☐ 2 Zimtstangen
- ☐ 4 Gewürznelken
- ☐ 1 Sternanis
- ☐ 1 EL Zitronensaft
- ☐ optional: 1-2 TL Honig oder Ahornsirup

2. Roter Beeren-Kinderpunsch

Notizen ♡

- ☐ 500 ml roter Traubensaft
- ☐ 400 ml Kirschsaft
- ☐ 300 ml Apfelsaft
- ☐ 300 ml ungesüßter Waldbeeren-tee
- ☐ 150 g tiefgekühlte Beerenmischung
- ☐ 1 Zimtstange
- ☐ 3 Gewürznelken
- ☐ 1 Sternanis
- ☐ 1 EL Zitronensaft

Einkaufs- Checklisten ♡ für deine Kinderpunsch-Rezepte

Druck dir diese Seiten so oft aus, wie du sie brauchst.
Hake ab, was du schon zu Hause hast und was noch eingekauft werden muss.

3. Apfel-Zimt-Kinderpunsch mit Vanille

Notizen ♡

- ☐ 1.200 ml naturtrüber Apfelsaft
- ☐ 300 ml Wasser
- ☐ 2 kleine Äpfel
- ☐ 2 Zimtstangen
- ☐ 1 Vanilleschote
- ☐ 3 Gewürznelken
- ☐ 2 EL Zitronensaft
- ☐ optional: 1 TL Ahornsirup

4. Weißer Kinderpunsch mit Birne und Traube

Notizen ♡

- ☐ 600 ml Birnensaft
- ☐ 500 ml heller Traubensaft
- ☐ 250 ml Apfelsaft
- ☐ 150 ml Wasser
- ☐ 1 Bio-Zitrone
- ☐ 1 Zimtstange
- ☐ 2 Sternanis
- ☐ 3 dünne Scheiben frischer Ingwer
- ☐ optional: 1 TL Honig

Einkaufs- Checklisten ♡ für deine Kinderpunsch-Rezepte

Druck dir diese Seiten so oft aus, wie du sie brauchst.
Hake ab, was du schon zu Hause hast und was noch eingekauft werden muss.

5. Orangen-Vanille-Kinderpunsch

Notizen ♡

- ☐ 700 ml Orangensaft
- ☐ 400 ml Apfelsaft
- ☐ 400 ml ungesüßter Rooibostee
- ☐ 1 Bio-Orange
- ☐ 1 Vanilleschote
- ☐ 1 Zimtstange
- ☐ 3 Gewürznelken
- ☐ optional: 1-2 TL Honig

6. Milder Weihnachts-Kinderpunsch mit Pfirsich und Apfel

Notizen ♡

- ☐ 600 ml Pfirsichnektar
- ☐ 500 ml Apfelsaft
- ☐ 400 ml milder Früchtetee, z. B. Apfeltee
- ☐ 1 kleiner süßer Apfel
- ☐ 1 Zimtstange
- ☐ 1 Vanilleschote
- ☐ 1 EL Zitronensaft
