

## Rezept: Glögg

Anna darf mit ihrer Grossmutter Tee trinken, die wie frische Weihnachtsbiscuits schmecken und duften. Auch in Schweden gibt es ein Heissgetränk, welches in der Weihnachtszeit genossen wird. Und das schmeckt bestimmt auch im Oberwallis...

250 ml Wasser

2 Zimtstangen

7 Gewürznelken

1 TL Kardamomkapseln

7g frischer Ingwer (1 Stück)

750 ml Johannisbeersaft (alternativ auch Apfelsaft)

80 g Rosinen

50 g Mandelkerne

1 Bio-Orange



1. Wasser mit Zimtstangen, Nelken, Kardamom und Ingwer in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel für 15 Minuten köcheln lassen
2. Johannisbeersaft zugeben; bei kleinster Hitze nicht mehr kochen lassen. Rosinen und Mandeln zugeben und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Bio-Orange heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Glögg auf 4 Gläser oder Becher verteilen und mit Orangenscheiben garniert servieren
3. Mandeln und Rosinen sind im alkoholfreien Glögg nicht nur schmückendes Beiwerk, sondern liefern neben Ballaststoffen auch wertvolle Mineralstoffe. In den Mandeln steckt knochenstärkendes Calcium und Phosphor, sowie Magnesium für eine gute Funktion der Nerven und Muskeln.



In the Nordic countries, hot wine has been a common drink since the 16th century. The original form of *glögg*, a spiced liquor, was consumed by postmen who travelled on horseback or skis in cold weather. Since the early 19th century, *glögg* has been a common winter drink, mixed and warmed with juice, syrup, and sometimes with a splash of harder spirits or punsch. *Glögg* came to Finland from Sweden. The Finnish word *glögi* comes from the Swedish word *glögg*, which in turn comes from the words *glöd* *gat* *vin* or hot wine.

*Glögg* can also be made without alcohol by replacing the wine with fruit or berry juices.

**spiced: gewürzt**

**a splash: ein Spritzer**

**in turn: wiederum**