

GEWÜRZ-MIX FÜR DEIN GUTES BAUCHGEFÜHL

Zutaten für eine Tasse

Gewürzmischung:

- 3 Kardamomkapseln
- 3 Ingwerscheiben
- ½ Zimtstange
- 2 Nelken oder 1 TL Nelkenpulver
- 1 Sternanis
- Vanillepaste oder -pulver
- 1 Prise Salz

Als heiße Schokolade:

- 40 g Zartbitterschokolade (mind. 80 % Kakaoanteil)
- 250 ml Milch oder Milchalternative

Als Tee:

- 250 ml Wasser
- Optional 1-2 TL Honig oder pflanzliche Alternative
- Optional als besondere Note noch eine Orangenscheibe

Zubereitung

1. Kardamomkapseln in einem Mörser grob zerstoßen oder mit der Rückseite eines Messers andrücken. Ingwer in Scheiben schneiden. Zimtstange halbieren, in einen Topf geben und kurz anrösten, sodass sich das Aroma besser entfalten kann.
2. Kardamom, Ingwer, Zimt, Nelken, Sternanis, Vanillepaste und Salz hinzufügen. Je nach Belieben Milch oder Wasser hinzugeben. Alles auf mittlerer Stufe erhitzen und für 10 min leicht köcheln lassen. Für die heiße Schokolade grob zerbrochene Zartbitterschokolade dazugeben und leicht rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist.
3. Die Mischung durch ein Sieb in deine Lieblingstasse geben und genießen.

