



Chai – Latte (Kräuterbasis)

Zutaten (4 Portionen)

- 5 schwarze Pfefferkörner
- 1 Zimtstange
- 4 Kardamonsamen
- 4 Gewürznelken
- 1 Sternanis
- 1 EL schwarzer Tee (z.B. Assam)
- 400 ml Milch (3,5% Fett)
- 4TL Honig

Zubereitung

1. Pfefferkörner mit der Zimtstange, den Kardamomsamen, den Gewürznelken und Sternanis mit 800 ml Wasser zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze etwa 10–15 Minuten köcheln lassen.
2. Anschließend den schwarzen Tee hinzugeben und 3–5 Minuten ziehen lassen. Abseihen und in Gläser füllen. Milch erhitzen und mit einem Schneebesen oder einem Milchschaumer heiß aufschäumen und auf Gläser verteilen. Nach Geschmack mit je 1 TL Honig süßen und servieren.

Quellen:

<https://www.womenshealth.de/food/gesunde-ernaehrung/kalorienarme-getraenke/>

<https://bessergesundleben.de/gesunde-getraenke/>

<http://www.ernaehrung-ohne-zucker.de/rezept-beeren-smoothie/>