

Chai

Für zwei Tassen braucht ihr:

- 250 Milliliter Wasser
- 1 EL schwarzer Tee
- 1 Kardamom-Kapsel, 1 Nelke
- 1/2 EL Fenchelsamen
- 1/2 TL Anis, 1/2 TL Ingwer
- 1 halbe Stange Zimt
- 250 Milliliter Milch
- 1 EL Honig

• **Untensilien:** Topf, Teesieb, Schale mit Untertasse

Die Gewürze machen diesen Tee zum Wohlfühl-Paket. Das Koffein spendet Energie, erregt aber nicht zu sehr. Kardamom beruhigt den Magen, auch Ingwer wirkt krampflösend und stärkt nebenbei noch das Immunsystem.

1. Alle Gewürze mit dem Wasser in einem Topf aufkochen.
Bei niedriger Temperatur für zehn Minuten köcheln lassen.
2. Die Milch zugeben und weitere fünf Minuten köcheln lassen.
3. Jetzt erst den schwarzen Tee zugeben, das Ganze nochmal kurz aufkochen und dann für drei Minuten ziehen lassen.
4. Den Tee durch ein Sieb abgießen.
5. Nach Belieben mit Honig süßen.

Chai wird traditionell in einer Schale mit Untertasse gereicht.

