



Chai Tea

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 12 Portionen

Nelken	0.5 TL
Ingwer, frisch	15 g
Vanilleschote	0.5 St.
Kardamom, gemahlen	0.5 TL
Zimt	0.5 TL
Pfeffer, schwarz	1 TL
Milch	400 ml
Wasser	600 ml
Schwarzer Tee	4 g
Honig	1 EL

Zubereitung

Nelken in einer Küchenmaschine oder einem Mörser zerkleinern. Ingwer schälen und klein schneiden. Vanilleschote halbieren und Mark herauskratzen.

In einem Topf Gewürze, Milch und Wasser bei mittlerer Stufe aufkochen lassen und bei niedriger Stufe ca. 15 Min. ziehen lassen. Teebeutel hinzugeben und weitere ca. 3 Min. ziehen lassen. Tee durch ein Sieb geben, auf Teetassen verteilen und mit Honig servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	28 kcal		
Kohlenhydrate	4 g	Ballaststoff	0 g
Eiweiß	1 g	Fette	1 g