

Chai-Tee für Körper und Seele

Eine Tasse duftender Chai-Tee mit Milch wärmt Körper und Seele. Kardamon verleiht dem Chai-Tee den typischen Geschmack. Seine ätherischen Öle befreien die Atemwege und lindern Erkältungsschwerden. Chai-Tee ist schnell selbst gemacht: Für einen grossen Krug erhitzt man 8 dl Wasser mit je $\frac{1}{4}$ TL Kardamon- und Ingwerpulver, 2 Gewürznelken, 4 Beuteln Schwarztee und 2 Zimtstangen. 5 Minuten köcheln lassen. 4 EL Zucker und 8 dl Milch dazugeben, nochmals aufkochen. Den Tee durch ein Sieb giessen und heiss geniessen.