

Kalte Tage - Heiße Getränke

Teil 1 - ohne Alkohol

Was gibt es im Winter Schöneres, als nach einem langen Spaziergang in die warme Stube zu kommen und es sich mit einem leckeren Heißgetränk gemütlich zu machen.

Wir haben hier einige Rezepte zusammengetragen, die man auch zu Hause schnell und leicht nachmachen kann. Unser Tipp: Verwendet zum Süßen öfter einmal **Manuka Honig**. Er gilt nun schon seit längerem als kleine Wunderwaffe aus Neuseeland. Ihm werden nicht nur viele Eigenschaften zugesprochen, die für strahlende Haut und kraftvolles Haar sorgen, sondern ist durch seinen Hauptbestandteil Methylglyoxal (MGO) auch antibakteriell und bietet uns so einen guten Schutz vor Erkältungen. Die Maori nennen ihn den goldenen Honig und empfehlen, jeden Tag einen Löffel zu sich zu nehmen. Achtung: Da die Nachfrage nach Manuka-Honig stark gestiegen ist, gibt es viele gestreckte Produkte auf dem Markt. Achtet auf einen hohen MGO Gehalt (über 100).

Masala Chai Tee

Zutaten:

- 1 l Wasser
- 1,5 EL frisch geriebene Ingwerwurzel
- 1 Stange Zimt
- 8 Kardamomkapseln
- 4 schwarze Pfefferkörner
- ½ Sternanis
- 1 EL Fenchelsamen
- 5 Gewürznelken
- 50 g Rohrohrzucker oder Honig in gewünschter Menge
- 3 g schwarzer Tee (im Teebeutel) oder Roiboos-Tee
- 250 ml Milch (natürlich ist auch Mandelmilch, Hafermilch oder ähnliches möglich)
- 1/2 Vanilleschote nach Wunsch

Zubereitung:

Das Wasser aufkochen lassen und alle Gewürze und Zucker oder Honig einrühren und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei hin und wieder umrühren. Vom Ofen nehmen und Tee 5 Minuten in dem Gewürzwasser ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Milch erhitzen.

Nach der Ziehzeit alles in eine Kanne abseihen und zum Servieren mit der Milch verrühren.

Wenn ihr die Milch aufschäumt, habt ihr einen Chai Latte, Unbedingt einmal probieren, dieser Tee wärmt von innen und hat einen unvergleichlichen Geschmack.

Die angegebene Menge reicht für eine Kanne Tee.

Variation Chai Schokolade

Zutaten:

- 500 ml Chai Tee-Zubereitung von oben
- 500 ml Milch
- 75 g Zartbitterschokolade
- 250 ml Milch für den Milchschaum

Zubereitung:

Alle Zutaten unter Rühren vorsichtig in einem Topf erwärmen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Die Milch zum Aufschäumen ebenfalls erwärmen und aufschäumen. In Gläser oder Tassen füllen, mit dem Milchschaum garnieren. Wer mag, kann auf den Milchschaum noch etwas Zimt oder Lebkuchengewürz streuen.

Winterglück

Zutaten:

750 ml Wasser
4 Beutel Kräutertee
1/2 Stange Zimtrinde
1 Msp. Lebkuchengewürz
200 ml Birnennektar
200 ml Holundersaft
Manuka-Honig zum Süßen

Zubereitung:

Den Tee nach Anweisung zubereiten. Anschließend mit den Gewürzen und Säften in einem Topf erhitzen aber nicht zum Kochen bringen. Abseihen und genießen. Nach Wunsch süßen.

Heißer Punsch

Zutaten:

1 Liter Wasser
2-3 Beutel Früchtetee - ganz nach eurem Geschmack, alle Sorten sind möglich
250 ml Apfelsaft
Saft einer Orange
1 Prise Zimt
Granatapfelkerne

Zubereitung:

Den Tee nach Anweisung zubereiten. Anschließend mit den Säften in einem Topf erhitzen und mit Zimt abschmecken. In Gläser füllen und eine Granatapfelkerne in jedes Glas geben. Nach Wunsch süßen.

Granatapfel-Punsch

Zutaten:

800 ml Granatapfelsaft (frisch gepresst oder aus dem Handel)
100 gr Zucker
4 Teebeutel Apfeltee
4 Zimtstangen
4 Anissterne

2 Bio-Zitronen
4 EL Granatapfelkerne

Zubereitung:

Den Granatapfelsaft mit dem Zucker in einem Topf geben und erhitzen. Vom Herd nehmen. Die Teebeutel, die Zimtstangen und Anissterne dazu geben und 8 Minuten ziehen lassen, dann die Teebeutel entfernen.

Die Zitronen vierteln und in Scheiben schneiden, mit den Granatapfelkernen auf 4 Gläser verteilen und mit dem Punsch auffüllen.

Schmeckt auch lecker verfeinert mit etwas Kardamom.

Gesalzener Karamell-Latte

Zutaten für 2 Portionen:

2 Tassen Kaffee
120 ml Milch
6 TL Karamellsauce
1/2 TL grobes Meersalz
2 TL Kakaopulver
60 ml Sahne
Schokodrops oder -streusel nach Belieben

Zubereitung:

Kaffee ganz nach eigener Vorliebe zubereiten. Milch, 4 Teelöffel Karamellsauce, Salz und Kakaopulver in einem Topf erhitzen. So lange rühren, bis alles gut aufgelöst ist, dann den Kaffee zufügen und mit dem Schneebesen schaumig rühren.

Sahne schlagen, den Karamell-Latte in Tassen füllen und mit Sahne, Rest der Karamellsauce und eventuell Schokostreuseln garnieren.

Kokos-Espresso

Zutaten für 2 Portionen:

80 ml Kokosmilch
1 Msp Kokosblütenzucker
1 Prise Vanillezucker
2 Espresso á 40 ml
50 ml Sahne
1 TL Kokosraspeln, etwas Schokoladenraspeln und etwas Zimt zum Garnieren

Zubereitung:

Die Kokosmilch mit dem Kokosblütenzucker, dem Vanillezucker erhitzen und mit dem heißen Espresso verrühren, in zwei Tassen füllen. Die Sahne steif schlagen und auf dem Kaffee verteilen. Mit Kokosraspeln, Schokolade und Zimt ganz nach Wunsch garnieren und servieren.

Heiße Schokolade mit Mandelmilch

Zutaten für 2 Portionen:

500 ml Mandelmilch
40 gr Zartbitter-Schokolade gerieben
1 TL Ahornsirup
1 Prise Muskatnuss
1 Msp Zimt gemahlen
50 ml Sahne steif geschlagen
2 Zimtstangen und etwas Kakaopulver zum Garnieren

Zubereitung:

Die Mandelmilch aufkochen lassen, vom Herd nehmen und die geriebene Schokolade darin schmelzen lassen. Dann den Ahornsirup, Muskat und Zimt mit dem Schneebesen gut einrühren. In zwei Gläser füllen und mit der geschlagenen Sahne toppen. Mit den Zimtstangen und dem Kakao garnieren, servieren und heiß genießen.

Heiße Schokolade mit Zimtsahne

Zutaten für 2 Portionen:

400 ml Milch
1 Msp Anispulver
50 gr Zartbitter-Schokolade gerieben
nach Geschmack 1 Prise Cayennepfeffer, Chili oder etwas Kardamom
60 ml Sahne
Zimt

Zubereitung:

Die Milch mit dem Anis und dem Cayennepfeffer, Chili oder Kardamom aufkochen und vom Herd nehmen.
Unter ständigem Rühren die Schokolade darin schmelzen lassen und in zwei Becher füllen.
Die Sahne mit dem Zimt steif schlagen und auf die Schokolade geben. Mit etwas Zimt, eventuell Zimt-Zucker bestäuben.