

NEKTARCHAI

Gut, ich habe ihn ja nicht den Nektar der Götter genannt. Aber hier, bei uns Sterblichen auf der Erde, kommt es ihm schon recht nahe. Bitte verwechsle diesen Chai nicht mit dem normalen, schalen indischen Gewürztee, auch Chai genannt, der aber schlecht für die Leber und eine lästige Quelle für Allgemeinverschleimung ist. Dieser Nektarchai ist eine wohl-ausgewogene Mischung von Gewürzen, der die negativen Wirkungen des Teeins (nur wenig davon ist im Grünen Tee vorhanden) und der Milch mehr als ausgleicht. Da wir hier Demetermilch haben, wird ihr wertvoller Lebensmittelcharakter durch die Gewürze noch weiter verstärkt, ein wundervolles Geschenk der Natur!

ZUTATEN

- // 1/2 l Vollmilch (nicht homogenisiert biologisch, möglichst Demeter)
- // 1/2 l Wasser
- // frischer Ingwer, geraffelt oder feingehackt (die Menge ist hier wirklich abhängig vom individuellen Geschmack)
- // circa 10 Kardamomkapseln (zerkleinert)
- // 1 Zimtstange
- // 1/4 TL Pfefferkörner (schwarz, zerkleinert)
- // 1/4 TL Kurkuma (Tumeric/Gelbwurz)
- // Vanille, nach Geschmack
- // 1/4 TL gemahlene Muskatnuss
- // 1 Prise Salz
- // 1/2 Briefchen Safranpulver
- // Grüntee (Roiboostee ist eine sehr schmackhafte teeinfreie Alternative zu Grüntee)
- // Rapadura-Zucker, Honig, Ahornsirup, Stevia...
- // 1 Tropfen Bergamotteöl
- // 1 Tropfen Zitronengrasöl

ZUBEREITUNG

Bitte das Wasser mit den Gewürzen aufkochen und noch ein wenig ziehen lassen. Danach die Milch hinzufügen, aufkochen und den Tee zugeben, umrühren, nur ganz kurz ziehen lassen und dann abgießen. Mit Honig und/oder Stevia (Ahornsirup oder Sucanat gehen auch) in der Tasse süßen. Bitte den Honig nicht mit dem Chai aufkochen lassen, da sich dadurch im Honig Giftstoffe bilden, wie es im Ayurveda, der traditionellen indischen Medizin heißt. Den Chai zu süßen verstärkt die verschiedenen Geschmacksrichtungen, das Salz rundet den Geschmack ab. Chai sollte heiß getrunken werden und nicht länger als 1 Stunde heiß gehalten werden.



Und immer daran denken: Genieße deinen Chai, genieße dein Leben!