

# 9. Dezember

## Eine Auszeit für mich



### Zutaten

200 ml Wasser, 100ml Milch, eine Scheibe Ingwerwurzel, Zimtstange, 2-3 Kardamomkapseln, 2-3 Nelken, ein Beutel starker Schwarztee (z.B. Assam), 1-2 Teelöffel Zucker, ein wenig Sahne

### Und so geht´s:

Das Wasser mit Ingwer, Zimt, Kardamom und Nelken zum Kochen bringen. Wenn es kocht, den Teebeutel hinzugeben und etwa 3-4 Minuten köcheln lassen, dann die Milch und Zucker dazugeben und noch einmal kurz aufkochen lassen, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat.

Einen Schuss Sahne in die Tasse geben und das Getränk durch ein Sieb dazu gießen. Fertig ist der echte indische Chai.

**Tipp:** Den Teebeutel entsorgen und die Gewürze kurz abspülen, man kann sie mehrmals verwenden.