Rezept

Kurkuma-Chai-Latte

Ein Rezept von Kurkuma-Chai-Latte, am 07.07.2025

Zutaten

1 Stück	Kurkuma (6 cm lang)
1 EL	Kardamomkapseln
1 Stange	Zimt
1 Prise	Pfeffer
500 ml	Milch (ersatzweise Pflanzendrink)
1 Stück	Ingwer (2 cm lang)
2 TL	Gewürznelken
2 Beutel	Schwarztee
2 EL	Honig (ersatzweise Agavendicksaft oder Ahornsirup)

Außerdem:

gemahlene Kurkuma

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen (ca. 1 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal, 4 g F, 4 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Kurkuma und Ingwer waschen, schälen und fein raspeln (Einmalhandschuhe tragen). Kardamom leicht andrücken. Kurkuma, Ingwer, Kardamom, Nelken und Zimt mit 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, die Teebeutel zugeben und 5 Min. ziehen lassen. Dann die Teebeutel entfernen. Pfeffer zugeben. Tee durch ein Sieb gießen und mit Honig süßen.

2. Die Milch erhitzen und nach Belieben einen Teil aufschäumen. Ungeschäumte Milch auf vier Gläser aufteilen, Chai ebenfalls gleichmäßig verteilen. Kurkuma-Chai-Latte mit Milchschaum krönen und nach Belieben mit gemahlener Kurkuma bestreuen.