

Rezept

# Schwangerschafts-Chai

Ein Rezept von Schwangerschafts-Chai, am 16.05.2025

## Zutaten

<b>6</b> grüne Kardamomkapseln	<b>1 Stück</b> Ingwer (1 cm lang)
<b>1 Stange</b> Ceylonzimt	<b>1 Beutel</b> Roiboos-Tee
<b>1 TL</b> Honig	Milch
Zimtpulver zum Bestäuben	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 15 kcal, 4 g KH

## Zubereitung

1. Kardamom zerstoßen. Ingwer in Scheiben schneiden. 700 ml Wasser zum Kochen bringen. Gewürze und Tee einrühren und 15 Min. ziehen lassen. Honig und Milch dazugeben. Mit Zimt bestäuben.