

Rezept

Schwangerschafts-Chai

Ein Rezept von Schwangerschafts-Chai, am 16.05.2025

Zutaten

6 grüne Kardamomkapseln	1 Stück Ingwer (1 cm lang)
1 Stange Ceylonzimt	1 Beutel Roiboos-Tee
1 TL 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.