



Koschtbar-Chai

Frei und selbstbestimmt leben Kongress

| | | | |
|------------|--|---|---|
| 1 Liter | Wasser heiss | } | Aufkochen |
| 2 – 3 EL | Rohrzucker | | |
| 1 Scheibe | Ingwer | | |
| 2 TL | Fenchelsamen | | |
| 3 TL | Koriandersamen | | |
| 1 Stück | Zimtstange (6 cm) | } | Gewürze grob mörsern, ins Wasser geben und ca. 10 min köcheln |
| 2 Stück | Gewürznelken | | |
| 1/2 Stück | Langer Pfeffer | | |
| 1 Streifen | Zitronenschale frisch (1 TL getrocknete) | | |
| 2 TL | Rosenblütenblätter | } | Gegen Ende der Kochzeit dazu geben |
| 1/4 TL | Vanille | | |
| 50 ml | Sahne oder Kokosmilch dazu geben und kurz ziehen lassen. | | |