



## 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.		