



Dein Koschtbar-Chai

Ayurveda - Einfach für dich!

Was bei der Zubereitung eines Chais zu beachten ist.

Zutaten

_Wasser, Palm- oder Rohrzucker, Gewürze grob gemörsert, Rahm oder Kokosmilch

Zubereitung

_Wasser mit Palm- oder Rohrzucker aufkochen

_Zucker ist sehr wichtig, er dient als Trägerstoff und transportiert die Essenz der Gewürze tief ins Gewebe.

_Die individuelle Gewürzmischung wird gemörsert und ins kochende Wasser gegeben.

_Ca. 10 Minuten köcheln lassen, damit sich die ätherischen Öle aus den Gewürzen lösen können.

_Den Chai mit Rahm oder Kokosmilch verfeinern, beides unterstützt den Körper bei der Regulation der Feuchtigkeit.

Qualität der Zutaten

Bitte verwende Zutaten in der besten verfügbaren Qualität - Einfach für dich!

_Palmzucker aus dem Saft der Dattelpalme, regt den Stoffwechsel an und hat viele wertvolle Inhaltsstoffe. Man findet ihn in indischen Geschäften unter dem Namen Jaggery. Er sollte ein eher dunkles Braun aufweisen, bei der Farbe von hellem Caramel ist der Palmzucker meist geschwefelt.

_Rohrzucker möglichst unverarbeitet, z.B. Vollrohrzucker oder Zuckerrohrmelasse.

_Die Gewürze sollten frisch und idealerweise in Bioqualität sein.

_Rahm bzw. Sahne, vollfett nur Pasteurisiert nicht homogenisiert, keine weiteren Inhaltsstoffe.



Carole Bühler
Koschtbar - Einfach für mich

Ayurveda-Köchin und
Ernährungsberaterin

Weitere Angebote zum Chai

- Online-Kursbereich-Chai Zugang bei der Anmeldung zum Newsletter
- Koschtbar-Chai-Gewürzpaket
- Dein persönliches Koschtbar-Chai-Rezept

Kontakt

Carole Bühler
carole@koschtbar.ch
079 441 54 51



www.koschtbar.ch
Instagram: @koschtbar