



# Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

## Das Genussrezept: Chai-Tee „Yogiglück“

**Besonders in dieser Herbst-(Vata)-Zeit, wo viel Luft in der Atmosphäre ist und die Kälte einbricht, brauchen wir Getränke, die uns Energie geben, uns wärmen, reinigen und helfen, Erkältungen abzuwehren. Dieser Chai-Tee erfreut nicht nur unseren Körper sondern schmeichelt auch unsere Seele mit seinen wunderbaren aromatischen Noten. Mit Sahne und Honig ein Gedicht!! :-)**

### Zutaten für 8 Tassen Chai-Tee:

7 Tassen Wasser  
6 ganze grüne Kardamomkapseln  
4 Nelken  
1 EL Fenchelsamen  
1 TL Anis oder 2 Sternanis  
1 Zimtstange  
1/2 TL frische, feingehackte Ingwerwurzel  
1 Prise Salz  
1 Tasse süße Sahne  
Honig nach Geschmack

- Die Gewürze im Mörser grob zerstoßen
- Alle Zutaten bis auf die Sahne und den Honig in einem Topf zum Kochen bringen, umrühren und dann bei geringer Hitze im offenen Topf 10 bis 15 Minuten köcheln lassen
- Den Gewürztee anschließend durch ein Sieb direkt in die Tassen oder in eine Kanne gießen
- Sahne dazugeben und evtl. Honig oder Zucker

Wenn ein noch wärmerer Tee gewünscht ist, der auch anregt, kann man einige Pfefferkörner, langer Pfeffer (Pippali) oder eine kleine getrocknete Chilischote dazugeben. Andere Gewürze kann man zusätzlich nehmen, z.B. Piment, Kakoschalen, Galgant, schwarzer Kardamom (sparsam!). Der Herbst und die langen dunklen Abende kann kommen!! Wir machen´s uns gemütlich und warm mit dem Yogiglück :-)