# Chai – indischer Gewürztee

**Zutaten für 2,5 Liter**

- 2 daumengroße Stücke frischen Ingwer
- 6 Kardamom Kapseln
- 4 Nelken
- 1 Zimtstange
- 3-4 EL braunen Zucker

- 3 EL Schwarztee
- 1 l Wasser
- 1 ½ l Milch bzw. Sojamilch

**Zubereitung**

Den Ingwer fein hacken oder reiben, die Kardamom-Kapsel leicht zerbrechen.
Dann alle Zutaten bis auf den Schwarztee in
1 l Wasser und
1 ½ l Milch bzw. Sojamilch
aufkochen und weitere 10 min köcheln lassen.
In den letzten 2-3 Min den Schwarztee dazugeben.

Den Chai nun durch ein feines Sieb abschütten.
Etwa 1 TL Pfeffer verleiht dem Chai eine pikant, scharfe Note.

Allergiker bitte aufgepasst!
2 von 5 Personen hatten kurzzeitige Hautirritationen von den Gewürzen, da man in der europäischen Küche kaum mit starken Gewürzen kocht.

**Man kann den Chai auch mit Rum oder Amaretto genießen – das sieht dann ungefähr so aus :**

Wir wünsche Euch viel Spaß beim Ausprobieren und hoffen ihr habt eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit. Genießt den Zauber dieser Zeit und habt ein paar tolle Tage mit Euren Liebsten.

Euer FSR-Heilpädagogik