

GEWÜRZ-KAKAO

nach Dr. rer. nat. Wolfgang Feil



Zutaten für eine große Tasse:

- 2 gehäufte TL Kakao-Pulver (kein Kaba)
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Speise-Leinöl
- 1 gute Messerspitze schwarzer Pfeffer
 - (nach Bedarf und Empfinden steigern)
- 1 gute Messerspitze Chilipulver
 - (nach Bedarf und Empfinden steigern)
- 1-2 TL Honig süßen
 - bei Bedarf können natürlich auch andere Süßungsmittel verwendet werden.

Zubereitung:

Kurkuma mit dem Leinöl vermengen, Kakao-Pulver, Zimt, Pfeffer und Chilipulver beimengen.

Das Ganze mit heißem, nicht sprudelndem Wasser aufgießen und gut umrühren bis keine Klumpen in der Tasse mehr vorhanden sind.

Nun den Gewürz-Kakao mit Honig in der Flüssigkeit auflösen.

Tipp:

In der Winterzeit finden wir es sehr interessant den Gewürz-Kakao mit einem Hauch Kardamompulver und Nelkenpulver zu verfeinern!