Chai

- 1,5 I frisch gekochtes Wasser 8-10 Minuten ziehen lassen
- 2 Tl. Anissamen
- 1 Tl. Bockshornkleeblätter
- 1 Tl. Bockshornkleesamen
- 1 Tl. Fenchelsamen
- 1 Tl. getrockneter Ingwer oder frischer geschälter Ingwer
- 12 Stück Inhalt von grüner Kardamomkapsel
- 2 Stück Inhalt von schwarzer Kardamomkapsel
- 1 Tl. Koriandersamen
- 1 Tl. Kümmelsamen
- 6 Stück Nelken
- 6 Stück Pfefferkörner, schwarz
- 6 Stück Pimentkörner
- 1 Stange Zimt (ca. 8 cm)
- 3 Tl. schwarzer Tee (z. B. Assam)

Ein Kollege hat mich auf diesen Tee aufmerksam gemacht. Er gehört für viele Inder zum täglichen Leben. Man könnte ihn fast zu meinen Powertees zählen. Es werden ihm folgende Eigenschaften zugeschrieben:
Anregend, belebend, krampflösend, verdauungsfördernd, Stärkung des Immunsystems, Steigerung von Energie und Lebensfreude.

Wer mehr Geschmack verträgt, kann auch Anis, Fenchel, Koriander, Kümmel, Pfeffer und Piment vorher im Mörser zerstoßen. Das gibt Power!

Obige Zutaten ohne den schwarzen

Tee ca. 7 Minuten mit gekochtem Wasser ziehen lassen. Nach Zugabe des schwarzen Tees noch weitere 3 Minuten ziehen lassen. Danach alles durch ein Sieb gießen, Milch nach Bedarf dazu schütten, eine Handvoll (braunen) Kandis hinzugeben, umrühren und fertig ist der Chai!

Wer absolut keine warme Milch mag, kann sie auch durch Traubensaft ersetzen oder ganz auf derartige "Weichmacher" verzichten.

Da der Tee Koffein enthält, ist er nicht für Kinder geeignet.

Ein erster Test mit Rotbusch, statt mit schwarzem Tee: Man braucht viel weniger Zucker. Der Rest ist Geschmackssache!

Alle Kräuter werden in getrockneter Form verwendet.

Zum Süßen sollte man statt Zucker Honig verwenden.