



Latte mal anders Rezepte von Brigitte Bäuerlein

Original Masala-Chai (indischer Tee)

Zutaten

4-5 Kardamom Kapseln, geöffnet
1 Stück Zimtstange
2-3 Ingwerscheiben
Pfeffer
4 Teelöffel Assam Tee
Etwas Safran und Kurkuma

Zubereitung

Zutaten mit 2/3 Liter kochendem Wasser aufgießen, 1/3 Liter Milch dazugeben und kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, abgedeckt etwas ziehen lassen und mit etwas Kokosblütenzucker süßen.

Gesundheitsaspekte

Zimt

Reguliert den Blutzuckerspiegel und hat einen positiven Einfluss auf die Blutfette. Doch Vorsicht: Zu viel Zimt kann leberschädigend wirken, mehr als zwei bis drei Gramm pro Tag sollten es nicht sein. Vorzugsweise Ceylon Zimt verwenden, da dieser weniger Cumarin enthält.

Ingwer

Wirkt gegen Übelkeit und enthält viel Vitamin C. Er wirkt vorbeugend gegen Viren und kann bei einer beginnenden Erkältung sehr gut helfen, wieder schnell gesund zu werden.

Kardamom

Wirkt beruhigend bei Magenkrämpfen und kurbelt eine träge Verdauung an.

Assam-Tee

Enthält Koffein und hat somit eine belebende, anregende Wirkung, die jedoch erst nach etwa einer Stunde einsetzt. Koffein aus Kaffee wirkt in der Regel schneller. Das Koffein aus dem Tee hält wirkt für etwa vier Stunden.

Pink Milk

Zutaten

250 ml Mandeldrink
1 TL Rote-Bete-Pulver
Etwas Vanille

Zubereitung

Mandeldrink mit etwas Vanille erwärmen und aufschäumen. Das Rote-Bete-Pulver in etwas heißem Wasser auflösen und langsam in das Glas mit dem aufgeschäumten Mandeldrink fließen lassen. Nach Belieben mit Zimt oder getrockneten Rosenblättern bestreuen. Zum Schluss mit einer Scheibe Rote Bete garnieren.

Gesundheitsaspekte Rote Bete

Enthält den Farbstoff Betanin, dieser wirkt stark antioxidativ und unterstützt das Immunsystem. Das enthaltene Eisen ist für eine gute Blutbildung wichtig.

Blaue Milch (Smurf Latte)

Zutaten

250 ml Reisdrink
1 TL Spirulina-Algenpulver
Ein paar Tropfen Zitronensaft
Rohrohrzucker
Himbeerpulver zur Garnitur

Zubereitung

Spirulina-Algenpulver in etwas warmem Wasser auflösen und zu dem erhitzten und aufgeschäumten Reisdrink geben. Ein paar Tropfen Zitronensaft und Rohrohrzucker dazugeben. Mit Himbeerpulver garnieren. Wer es scharf mag, kann etwas Ingwersaft zugeben.

Gesundheitsaspekte Spirulina-Algen

Enthalten viel pflanzliches Eiweiß und Chlorophyll. Chlorophyll hilft beim Sauerstofftransport im Blut und trägt zur Bildung neuer Blutzellen bei.

Grüne Milch (Matcha Latte)

Zutaten

250 ml Haferdrink
1 TL Matchapulver
Kakaopulver zu Garnitur

Zubereitung

Den Haferdrink warm aufschäumen und in ein hohes Glas geben. Ein TL Matchapulver mit etwas heißem, nicht kochendem Wasser in einer Schale aufgießen und mit einem Macha Besen aufschlagen, bis das Pulver sich aufgelöst hat. Das aufgelöste Pulver langsam in das Glas mit dem Haferdrink gießen. Mit Schaumkrönchen und Kakaopulver garnieren.

Gesundheitsaspekte Matcha-Tee

Enthält die Aminosäure L –Theanin – und davon sogar mehr als in anderen Grünteesorten. L-Theanin soll für eine entspannte Grundstimmung sorgen. Die enthaltenen grünen Farbstoffe schützen die Zellen vor Alterungsprozessen.