

Gewürztee mit Milch



Zubereitungszeit

10 Minuten + 30 Minuten köcheln lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 40 kcal

Eiweiss: 2 g

Fett: 2 g

Kohlenhydrate: 3 g

Zutaten für 4 Gläser

15 g	Ingwer
8 dl	Wasser
1	Zimtstange
5	Gewürznelken
3	Sternanise
2 Prisen	Muskatnuss
3	Kardamomkapseln aus dem Delikatessgeschäft
40 g	Rohrzucker
4 g	Schwarztee, z. B. Assam
2 dl	Milch

Zubereitung

1. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Wasser in eine Pfanne geben. Mit den Gewürzen aufkochen. Bei kleiner Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Zucker begeben, kurz aufkochen. Über den Tee giessen und ca. 3 Minuten ziehen lassen. Absieben und mit der Milch mischen. Aufkochen und heiss servieren.