

## Winterlicht-Tee

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.  
ergibt ca. 9 dl

### Teemischung

(ergibt 1 Portion, ca. 8 Esslöffel)

50 g Dörraprikosen, in Würfeli

30 g getrocknete Apfelstücke,  
in Würfeli

5 g getrocknete Orangen-  
blüten (siehe Hinweis)

1 Teelöffel Grüntee

1 kleine Zimtstange, in  
Stücken

Alles gut mischen.

### Tee

1 Portion Teemischung

1 Liter Wasser, siedend

evtl. Kandiszucker

Teemischung mit siedendem Wasser  
übergossen, zugedeckt ca. 15 Min.  
ziehen lassen, absieben.

### Hinweise

• Getrocknete Orangenblüten sind  
in Reformhäusern, Apotheken oder  
Drogerien erhältlich.

• Die Teemischung kühl und trocken  
aufbewahren. Haltbarkeit ca. 2 Wo-  
chen.

**Tipp:** die Teemischung lässt sich  
hübsch verpackt auch verschenken  
(siehe kleines Bild oben links).

**Pro dl:** Nährwerte nur in geringsten  
Mengen enthalten.

## Heisse Ingwermilch

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.  
Ziehen lassen: ca. 1 Std.  
ergibt ca. 8 dl

8 dl Milch

2 Esslöffel flüssiger  
Blütenhonig (ca. 60 g)

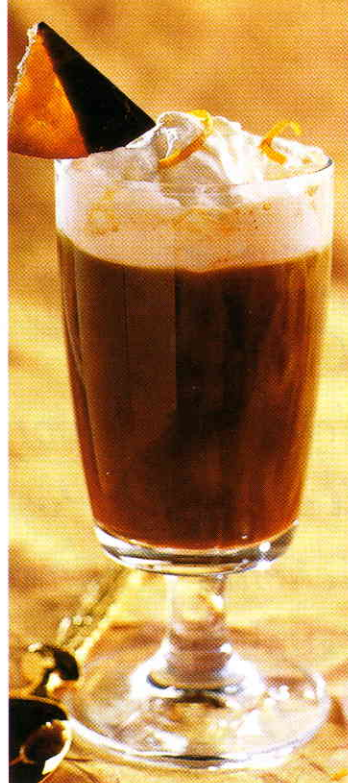
1 Esslöffel frischer Ingwer,  
fein gerieben

evtl. Zucker

1 cm frischer Ingwer,  
in Scheibchen, kleine  
Sterne ausgestochen

1. Milch, Honig und Ingwer in einer  
Pfanne gut verrühren, zugedeckt ca.  
1 Std. ziehen lassen. 2. Milch warm  
werden lassen, Pfanne von der Plat-  
te nehmen, evtl. Zucker begeben,  
Milch mit dem Mixstab schaumig rüh-  
ren, in die Tassen giessen, mit den Ing-  
wersternen verzieren.

**Pro dl:** 4 g Fett, 4 g Eiweiss,  
10 g Kohlenhydrate, 367 kJ (88 kcal)



## Kaffee mit Orangenlikör

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.  
ergibt ca. 7 dl

1 dl Rahm

1 Esslöffel Puderzucker

1 unbehandelte Orange,  
wenig abgeriebene Schale

4 Teelöffel Orangenlikör  
(z. B. Grand Marnier)

2 kandierte, in Schokolade  
getauchte Orangen-  
scheiben, in Vierteln

6 dl Kaffee, heiss

1. Rahm mit Puderzucker und Oran-  
genschale steif schlagen. 2. Likör und  
je ein Orangenviertel in die vorge-  
wärmten Gläser geben, Kaffee dazu-  
giessen. 3. Schlagrahm darauf ver-  
teilen, restliche Orangenviertel an je  
1 Holzspießchen stecken, ins Glas  
stellen.

**Pro dl:** 5 g Fett, 1 g Eiweiss,  
4 g Kohlenhydrate, 292 kJ (70 kcal)

## Zweifarbige Schokolade

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.  
ergibt ca. 8 dl

100 g dunkle Schokolade  
(z. B. Crémant), zerbröckelt

1 dl ungezuckerte  
Kondensmilch

2 dl Rahm, steif geschlagen

1. Schokolade mit Milch unter  
Rühren in einer Pfanne schmelzen.  
2. Schlagrahm sorgfältig darunter  
ziehen.

100 g weisse Schokolade,  
zerbröckelt

1 dl ungezuckerte  
Kondensmilch

2 dl Rahm, steif geschlagen

1. Schokolade mit Milch unter  
Rühren in einer Pfanne schmelzen.  
2. Schlagrahm sorgfältig darunter  
ziehen.

**Servieren:** helle und dunkle Schoko-  
lade gleichzeitig in die Gläser füllen.

### Tipps

• Statt Kondensmilch Milch verwen-  
den, die Schokoladen vermischen sich  
dann jedoch, und das Getränk bleibt  
nicht zweifarbig.

• Statt Rahm sehr kalten Halbrahm  
verwenden.

**Pro dl:** 25 g Fett, 5 g Eiweiss,  
18 g Kohlenhydrate, 1306 kJ (312 kcal)

# Rein in die gute Stube!

*Wie schön ist es, von draussen in die  
eigenen vier Wände zu kommen! Jetzt  
erst mal hinsetzen, entspannen und die  
eisigen Finger an der Tasse wärmen...*

