

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
übergießen, 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)

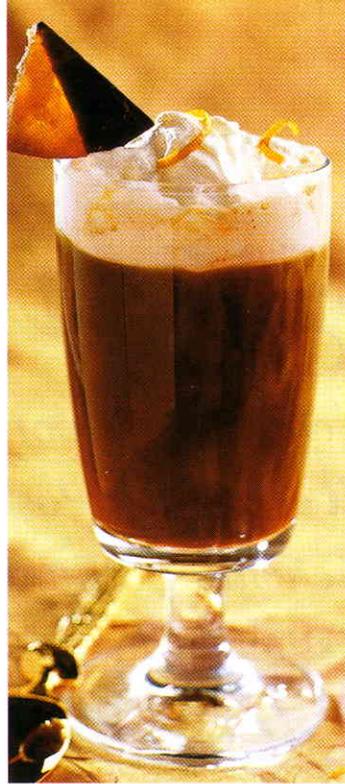
1 Esslöffel frischer Ingwer,
fein gerieben

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...*

