

Chai-Tee (Masala Chai)

Schwarzer Tee, gekocht mit Milch und einer kräftigen Mischung indischer Gewürze.



Portionen
2 Tassen

Zubereitung
ca. 12 Min.

Aktive Zeit
5 Minuten

Rezept

Zutaten

- 300 ml Wasser
- 300 ml Milch (oder Hafermilch)
- 2 TL schwarzer Tee (Assam) oder 2 Teebeutel
- 4 Kardamomkapseln, leicht angedrückt
- 4 Nelken
- 1 Zimtstange
- 5 schwarze Pfefferkörner
- 2 cm frischer Ingwer, in Scheiben
- 1 Sternanis (optional)
- 1–2 TL Honig oder brauner Zucker nach Geschmack

Zubereitung

1. Wasser mit allen Gewürzen und dem Ingwer in einen Topf geben, 5 Min. sanft köcheln lassen.
2. Tee zugeben und weitere 2 Min. ziehen lassen (länger wird er bitter).
3. Milch angießen und einmal kurz aufkochen lassen – Hitze sofort reduzieren.
4. Weitere 2 Min. bei kleinster Hitze köcheln, bis der Chai dunkel und cremig ist.
5. Durch ein feines Sieb in vorgewärmte Tassen gießen.
6. Mit Honig oder Zucker süßen.

Wissenswertes zu den Zutaten

Ingwer

Wirkt wärmend, kreislaufanregend und sanft entzündungshemmend – das Herzstück des Chai.

Zimt

Sorgt für sanfte Süße ohne Zucker und unterstützt die Blutzucker-Regulation.

Kardamom

Ätherisches Öl regt Verdauung und Speichelfluss an – das frisch-süßliche Aroma macht den Chai unverwechselbar.

Schwarzer Tee

Liefert Theaflavine und Koffein – mit Milch zusammen sanfter aufgenommen als purer Tee.

Tipp aus der Praxis: Die Gewürzmischung kann man auf Vorrat in einer kleinen Mühle herstellen (ohne Ingwer). Wer es kräftiger mag, mörsert die Gewürze leicht an, bevor sie ins Wasser kommen.