

# Ayurvedischer Gewürz-Kakao (für 2 Personen)



## Zutaten:

- 500 ml Milch (Kuhmilch oder Pflanzenmilch)
- 1,5 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 1 Zimtstange oder ½ TL Zimtpulver
- 4 grüne Kardamomkapseln, leicht angedrückt
- 2–3 dünne Scheiben frischer Ingwer oder ¼ TL Ingwer-Pulver
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Ghee (optional, besonders ojas-stärkend)
- Süße nach Geschmack: Honig (erst später zugeben), Jaggery oder Kokosblütenzucker

## Schritt-für-Schritt

1. Milch in einem kleinen Topf langsam erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen.
2. Zimt, Kardamom, Ingwer, Muskat und Pfeffer einrühren. Die Mischung 5–7 Minuten bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen.
3. Kakaopulver einstreuen und gut verrühren, bis es sich vollständig aufgelöst hat.
4. Topf vom Herd nehmen und 2 Minuten ruhen lassen, damit die Aromen sich verbinden.
5. Verfeinern: Optional 1 TL Ghee einrühren. Wenn du mit Honig süßen möchtest, warte, bis der Kakao unter 40 °C abgekühlt ist.
6. Servieren

In zwei Tassen füllen und warm genießen – am besten in ruhiger, entspannter Atmosphäre.