



# Veganer Chai Latte



## Zutaten

### Menge

1	Zimtstange
4	Kardamomkapseln
3	Gewürznelken
1	Sternanis
500 ml	Wasser
2 EL	schwarzer Tee
500 ml	Mandelmilch
	Honig nach Geschmack

## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

pro Portion: 189 kJ, 45 kcal, 7,5 g Kohlenhydrate, 0,64 g Eiweiß, 1,38 g Fett, 0 mg Cholesterin, 0,25 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

vegan

Kalorien  
arm

Laktose  
frei

schnell

veggie

## Zubereitung

Chai Latte ist das Winter-Getränk schlechthin. Und mit diesem Rezept kannst du ohne Fertigmischung deinen eigenen Chai Latte ganz easy selber machen.

### Step 1:

Zuerst die Zimtstange, Kardamomkapseln, Gewürznelken und Sternanis mit 500 ml Wasser zum Kochen bringen und bei niedriger Flamme etwa 10 Minuten köcheln lassen.

### Step 2:

Anschließend den schwarzen Tee zugeben und fünf Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit kannst du schon einmal die Mandelmilch zusammen mit dem Honig erhitzen.

### Step 3:

Dann die Teemischung durch ein Sieb gießen und in Gläser füllen. Die Milch mit einem Milchaufschäumer, Pürierstab oder Schneebeesen aufschäumen und auf die Gläser verteilen.