

Köstliche Heißgetränke!

Schluck für Schluck die Seele wärmen...

Some like it hot! Sie auch? Insbesondere in der kalten Jahreszeit nähren diese köstlichen und angesagten Heißgetränke den Körper von innen und erhöhen das Stimmungsbarometer. Mal heizen sie dem Stoffwechsel ein, mal agieren sie als koffeinfreier Seelenbalsam, mal lassen sie uns vom Sommer träumen.



Blue Spirulina Latte

Feels like heaven – nicht nur wegen der Farbe! Die Blaualge Spirulina ist eine wahre Nährstoffbombe. Sie überzeugt durch ein wahres Feuerwerk an Anti-Oxidantien, enthält viel Protein, soll Schadstoffe aus dem Körper leiten und den Stoffwechsel anregen. Mal ehrlich – wer träumt angesichts dieses himmlischen Kolorits nicht schon wieder von Sommer, Strand und Meer?

Zutaten:

- 150 ml warme, aufgeschäumte Barista-Milch (z. B. Hafermilch)
- ½ bis 1 TL Blue Spirulina Pulver (je mehr Pulver, desto dunkelblauer und herber)
- je eine Messerspitze gemahlener Zimt, Kardamom und Ingwer
- etwas Vanille-Extrakt
- Süßungsmittel wie Agavendicksaft, Ahornsirup etc. nach Geschmack

Blue Spirulina Pulver und Gewürze in eine Tasse geben, mit warmer Barista-Milch auffüllen (etwas davon zurückbehalten) und so lange verrühren, bis sich Pulver und Gewürze aufgelöst haben. Süßungsmittel hinzugeben, nochmals verrühren und die Tasse mit dem Rest der aufgeschäumten Milch auffüllen.

Ideal für den Energiekick am Morgen, eine Extraportion Schönheits-Anti-Oxidantien, zur Stoffwechselanregung sowie als Regeneration nach dem Sport.



Exotischer Hot Aperol

Endless Sommer! Der ultimative Aperitif macht auch in der kalten Jahreszeit eine tolle Figur. Durch den Zusatz von Ingwer wirkt das Getränk wärmend, die Säfte sorgen für exotische Noten und stärken das Immunsystem. Cheers!

Zutaten (für 4 Gläser):

- 500 ml Weißwein
- 170 ml Aperol
- 150 ml Orangensaft
- 150 ml Mangosaft (oder Apfel-Mangosaft)
- 1 Bio-Orange
- ein 2-3 cm großes Stück geschälter Ingwer (oder etwas Ingwerpulver)

Orange waschen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben und erhitzen, bis die Flüssigkeit dampft, aber nicht kocht (max. 80 Grad). Fünf Minuten lang erhitzen. Dann Hot Aperol mitsamt den Orangen- und Ingwerstücken gleichmäßig in die Gläser verteilen.

Ideal für alle, die nach einer fruchtig-herben Alternative zu Glühwein suchen und die Finger auch im Winter nicht von ihrem Lieblingsaperitif lassen können.



Koffeinfreier, schokoladiger Lupinenkaffee

Lupinenkaffee ist zum echten Hipster-Getränk geworden. Er ist umweltbewusst (Süßlupinenanbau erfolgt in Deutschland, wobei die Stickstoffbinde-Pflanze die Bodenqualität verbessert), nur sehr schwach säurebildend (ideal bei Magenbeschwerden) und zudem koffeinfrei. Zubereitet werden kann er in der Kaffeemaschine mit Filter oder im Espressokocher. Achten Sie beim Kauf auf reinen Lupinenkaffee, ohne Getreide oder sonstige Zusätze. Je nach Röstgrad mischen sich nussige und schokoladige Geschmacksnuancen unter, die Sie mit dem folgenden Rezept noch mehr herauskitzeln.

Zutaten:

- 120 ml frisch zubereiteter, heißer Lupinenkaffee
- 2 Stück Nougatschokolade bzw. Haselnuss-Pralinés
- evtl. ½ bis 1 TL Süßungsmittel

Zutaten in eine Tasse geben, warten bis die Schokolade geschmolzen ist, gut umrühren, genießen!

Ideal für Menschen, die Kaffee lieben, aber Ihren Koffeinkonsum einschränken möchten, zum Beispiel wegen Magenproblemen, Bluthochdruck, Übersäuerung, Schwangerschaft sowie als schokoladiges „Betthupferl“ für Kaffeefans, ohne anregende Wirkung.

dwi ■

