

KAKAOSCHALENTEE

Die Schale der Kakaobohne birgt einen **feinen Geschmack** und wenn sie als Tee richtig zubereitet wird, kann sie Kakao und Schokolade ersetzen. Kakaoschalentee, mit ein wenig Vanille gewürzt, schmeckt sogar besser als Kakao und Schokolade, hat aber nicht deren schädliche Nebenwirkungen und ist leicht zu vertragen. Er **regt die Nerven an** und wirkt **heilsam auf die Nieren** wegen seines Gehaltes an Theobromin. Beim Einkauf achte man darauf, dass die Kakaoschalen wohlriechend und nicht sauer sind. Mahlt man die Kakaoschalen zu Pulver, so erzielt man größere Ergiebigkeit und vollstes Aroma.

SO MACHEN SIE IHREN TEE ZU EINEM GESUNDEN GENUSSERLEBNIS

UNSER REZEPTVORSCHLAG

4 EL Kakaoschalen in einen Topf mit 1 Liter Wasser geben, 20 bis 30 Minuten auf kleiner Stufe kochen lassen und durch ein Sieb abgießen.

Gesundheitsbewusste Feinschmecker fügen 1 Prise echte Vanille und $\frac{1}{4}$ TL Zimt zur Verfeinerung hinzu und kochen noch 1 EL Leinsamen mit, dann wird der Tee gehaltvoller und bekömmlich für Magen und Darm. Eine Prise Eier- oder Austernschalenpulver liefert organisches Kalzium für gesunde Knochen, Zähne und Haare.

Servieren Sie dann mit Sahne und/oder Honig oder mit einem selbst gemachten Mandeldrink.

MANDELDRINK

2 EL weißes Mandelmus, 1 EL Mandelöl, 1 TL Honig, 1 Prise echte Vanille, $\frac{1}{4}$ TL Zimt und 5 EL Wasser im Mixer oder mit dem Mixstab schaumig mixen und dann $\frac{1}{2}$ Liter Wasser zugeben.

MANDEL-BANANEN-DRINK

Zubereitung wie Mandeldrink, dann mit einer mittelgroßen reifen Banane schaumig mixen. Mit heißem oder kaltem Tee eine echte Leckerei!

Vor dem Kochen kann man die Kakaoschalen auch eine halbe bis ganze Stunde einweichen, um das Aroma noch mehr herauszuziehen.

Übrigens: Mit reinem dampfdestilliertem Wasser schmeckt jeder Tee feiner und aromatischer!

