

**Stephan Lück**  
Herbstlicher Vanille-Ingwer-Kakao-Tee

**Dienstag, 29. Oktober 2024**  
**Rezept für ca. 1Liter**

### Zutaten

2 EL            Schwarzer Tee (oder Rooibos für eine koffeinfreie Variante)  
1 TL            Kakaonibs oder 1 TL ungesüßtes Kakaopulver  
1                kleines Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm), in dünne Scheiben geschnitten  
2-3             Gewürznelken  
1                Vanilleschote oder 1/2 TL Vanillepulver (alternativ: 1/2 TL Vanilleextrakt)  
1                Zimtstange

#### Optional:

1-2 TL          Honig oder Ahornsirup zum Süßen  
1                Schuss Milch oder pflanzliche Milch (z.B. Hafermilch) für einen cremigeren Geschmack

### Zubereitung

1. Wasser aufkochen und etwas abkühlen lassen (ca. 90°C für schwarzen Tee, 100°C für Rooibos).
2. Den Tee, die Kakaonibs (oder das Kakaopulver), die Ingwerscheiben, die Gewürznelken und die Zimtstange in eine Teekanne geben.
3. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und sowohl Mark als auch Schote in die Kanne geben (oder Vanillepulver/Vanilleextrakt hinzugeben).
4. Mit heißem Wasser übergießen und 5-7 Minuten ziehen lassen.
5. Tee abseihen und in Tassen füllen.
6. Nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup süßen und optional einen Schuss Milch hinzufügen.