



CHAI LATTE

#warme drank #winter

HOEVEELHEID

4 personen

WAT HEB JE NODIG

1/2 tl venkelzaad
1 tl gemberpoeder
4 kardemonpeulen
4 kruidnagels
1/2 tl zwarte peperkorrels
1 kaneelstokje
2 stuks steranijs
350 ml water
350 ml halfvolle melk
4 zakjes ceylon thee

MATERIAAL

Steelpan

Koekenpan

BEREIDINGSWIJZE

1. Rooster alle specerijen zonder olie of boter in een koekenpan gedurende 2-3 minuten. Goed in de pan blijven roeren of de specerijen door de pan 'schudden', om te voorkomen dat ze aanbranden.
2. Breng het water en de melk tegen de kook aan. Voeg de specerijen en de zakjes thee hieraan toe. Laat het mengsel gedurende 10 minuten zachtjes trekken.
3. Schenk de chai latte door een zeef in een mok.

TIP:

schenk op het laatst nog wat opgeschuimde melk op de chai latte. Strooi hier een beetje kaneel over en garneer met een stukje steranijs.



ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdiëtist Ellen
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?

06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel Nederland.