

Kakao mit Orangenschale & Kardamom



Perfekt zu Ritual 4: „Das Dankbarkeitsglas der Wintertage“

Kurz:

Ein weicher Winterkakao, der nach Geborgenheit schmeckt.

Zutaten:

- 300 ml Milch oder Hafermilch
- 1 EL Kakao (ungesüßt)
- 1 TL Honig oder Kokosblütenzucker
- 1–2 dünne Bio-Orangenschalenstreifen
- 2 Kardamomkapseln (angedrückt)
- optional: Zimt

Zubereitung:

Milch mit Orangenschale und Kardamom sanft erwärmen.
Kakao einrühren, 5 Minuten ziehen lassen.

Warum passt es?

Orange wirkt stimmungsaufhellend, Kakao beruhigt das Herz und öffnet Emotionalität.