

Kakao mit Guarana

Zutaten (für 1 Personen):

- 2 TL schwach entölter Kakao
- 1 TL Guarana
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel
- 1 Messerspitze Koriander
- 1 Messerspitze Muskat
- 150 ml fettarme Milch
- alternativ: Reisdrink
- oder Mandeldrink

Ein natürlicher Wachmacher statt Kaffee: Kakao, Guarana-Pulver und Gewürze in einen Becher geben, mit erwärmter Milch oder Pflanzendrink aufgießen und kräftig umrühren, damit sich der Kakao gut auflöst.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen