

Eiweiß-Gewürzschokolade

Zutaten für eine mittelgroße Tasse:

- 250 ml Hafer- oder Mandelmilch oder 100 ml Kokosmilch + 150 ml Wasser
- 1 TL Kokosöl (bei Hafer- oder Mandelmilch)
- 3 TL Bio-Kakao ohne Zucker
- 2 gehäufte EL [Molkeneiweiß](#) (alternativ: Sonnenblumeneiweiß)
- ¼ TL Ingwer getrocknet/frisch gerieben
- ¼ TL Kurkuma
- ¼ TL Zimt
- Prise Pfeffer
- Prise Chili*
- Prise Stein- oder Himalayasalz
- Optional: 2 Nelken oder 2 Kapseln Kardamom (ganz oder frisch gemahlen)
- 1-2 TL Reissirup oder Birkenzucker

**bei starkem Hals- und Kopfweh etwas mehr Chili
(Chili bindet an die Schmerzrezeptoren und beruhigt die Schleimhäute)*

Zubereitung:

- Die Pflanzenmilch mit dem Kokosöl in eine Topf auf max. 60 Grad erwärmen
- Gewürze, Kakao, Eiweiß und Reissirup/Birkenzucker unterrühren
- Kurz ziehen lassen, aber nicht weiter erhitzen; ansonsten kann es passieren, dass die Gewürzschokolade sehr dick wird, weil das Eiweiß stockt
- Im Sommer kalt stellen und mit Eiswürfeln genießen



Eiweiß- Gewürzschokolade

