

## Melkdranken (3)

### CHAI (MELKTHEE)

Breng 2/3 kop water aan de kook. Voeg dan 1/3 kop melk toe. Op het moment dat de melk begint te schuimen 1 theel. zwarte theeblaadjes toevoegen. De melk verder laten opkomen en dan het vuur afzetten. Eén snuifje à 1 theel. suiker toevoegen om meer kleur & smaak uit de blaadjes te trekken. Volgens gewenste sterkte 1 à 4 minuten laten trekken, door een theezeefje inschenken en opdienen.

Chai kan ook bereid worden met door volgende kruiden bij het begin toe te voegen:

gember(poeder), kaneelpoeder, groene cardamom(poeder), zwarte peper, kruidnagel, nootmuskaat.

©: John Marchand, Belgium.

website: <http://www.yoga-ayurveda.org> email: [ayurveda@pandora.be](mailto:ayurveda@pandora.be)