

Saturday, November 16. 2013

Warme Dattel-Haselnussmilch mit Zimt und ein paar GetrÄ¼nkeinkÄ¼ufe

Inzwischen ist es so kalt geworden, dass ich wieder regelmÄ¼ig richtig Lust auf heiÄ¼e GetrÄ¼nke habe. Meist kommt bei mir am Nachmittag auch noch die Lust auf eine sÄ¼Ä¼e Kleinigkeit dazu, so daÄ¼ sich beides ganz gut vereinen lÄ¼sst.

Nach einem langen, frostigen Spielplatzbesuch habe ich zwei Dinge zusammengemixt, die ich wahnsinnig gerne mag: Haselnussmilch und Datteln. Ich finde sowieso, dass Haselnussmilch die leckerste unter allen Pflanzenmilchsorten ist. Passt vielleicht nicht immer, aber zu GrieÄ¼brei ist sie eine Wucht und in selbst gemachten GetrÄ¼nken, wie Kakao oder eben dieser Dattelmilch kann sie ihr nussiges Aroma voll entfalten.

Ein paar Datteln esse ich auch gerne mal pur, wenn sich der SÄ¼Ä¼hunger meldet.

Warme Dattel-Haselnussmilch fÄ¼r 2 kleine Portionen:

300 ml Haselnussmilch
2 Datteln, ein wenig zerkleinert
1 gute Prise Zimt

Die Haselnussmilch in einem Topf erwÄ¼men. Mit den klein geschnittenen Datteln und dem Zimt in den Mixer geben und so lange mixen, bis die Dattel zerkleinert ist und das GetrÄ¼nk cremig und schaumig wird.

Ich habe die Haselnussmilch von Provamel verwendet. Falls Ihr auch diese verwendet, passt ein wenig auf, daÄ¼ Euch die Kombination mit den Datteln nicht zu sÄ¼Ä¼ wird, da sie schon etwas mit Agavendicksaft gesÄ¼Ä¼t ist. Ich finde, fÄ¼r ein kleines Glas zum GenieÄ¼en ist die Mischung aber genau richtig.

Wenn man keine Lust hat, den Mixer anzuwerfen, kann ich den Bio-Granatapfel-Punsch von Voelkel sehr empfehlen. Der schmeckt richtig fein nach rotem Saft und weihnachtlichen GewÄ¼rzen und hat sich keine zwei Tage im KÄ¼hlschrank gehalten... weil ich ihn ausgetrunken habe :)

Tee geht bei mir auch immer. Ich habe gestern im Laden der Marke Sonnentor (Stachus ZwischengeschoÄ¼, MÄ¼nchen) gestÄ¼bert und war begeistert von der reichen Auswahl an Tees und GewÄ¼rzen. Einen Schlafmangel-AuslÄ¼scher-Tee habe ich leider auch dort nicht gefunden (bin immer dankbar fÄ¼r Hinweise!), aber eine KrÄ¼uter-FrÄ¼chteteemischung aus der Hildegard von Bingen-Reihe.

Der Tee "Ruhige Seele" hat folgende Beschreibung: "Entdecke Deine innere Ruhe und nimm Dir Zeit fÄ¼r Dich." Na wenn das nichts ist!

Mit seinem zarten, leichten Aroma aus BrombeerblÄ¼ttern, Apfel, Ceylon Zimt, Ringelblumen, Hopfen und Spitzwegerich ist er auf jeden Fall ein entspannender Begleiter fÄ¼r ein paar ruhige Minuten im Schaukelstuhl.

Posted by orange in essen und kochen, getrÄ¼nke, rezepte, vegan, vegetarisch, warm at 21:43