



TIPP

Zimt verleiht dem Geschmack eine feine Note.

KONTAKT

WEBSITE:

www.lifechange-academy.at

E-MAIL:

hilfe@lifechange-academy.at

Wegwarte-Kaffee

ZUTATEN:

- 1 bis 2 Wegwarte Wurzeln
- 250 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

Die Wurzel gut waschen. Die Erde bekommt man gut mit einer Gemüsebürste weg. Die feinen Härchenwurzeln schneidet man idealerweise weg, weil sie beim Rösten leicht verbrennen.

Die gewaschene Wurzel in 3-5 mm dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die geschnittenen Wurzeln darauf verteilen und dann an der Sonne trocknen lassen oder im Backrohr bei 40 Grad über mehrere Stunden trocknen.

Die getrockneten Wurzeln in einer beschichteten Pfanne (ohne Öl!) unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze dunkelbraun rösten. Wenn die Wurzelstücke ausgekühlt sind, in einer Kaffeemühle mahlen und wie Filterkaffee behandeln.

Je nach Geschmack ca. 3 gehäufte Esslöffel für 250 ml heißes Wasser. Den Kaffee 5 min ziehen lassen

Lass es Dir schmecken!!