

### Im Winter den Stoffwechsel pushen mit Chili

Gönnen Sie sich eine heiße Chili-Schokolade. Ideal gerade nach Weihnachten, denn ganz nebenbei nimmt so der Kalorienverbrauch zu und der Hunger ab. Einfach lecker diese Unterstützung der guten Vorsätze!



**Für 2 Gläser:** 250 ml Milch, 40 g Edelbitterschokolade (mit 80% Kakaoanteil), je 1 Teelöffel Rohrzucker und Honig, je 1 Messerspitze Chili-, Kardamon- und Zimtpulver

Milch in einen Topf geben, Schokolade klein würfeln, mit den übrigen Gewürzen in die Milch geben und erhitzen. Rühren, bis sich die Schokolade aufgelöst hat. Die heiße Schokolade in Tassen füllen und mit einem Klecks Sahne dekorieren. Wer es noch schärfer will, streut nochmals Chilipulver oder Flocken auf die Sahne. Ein tolles Farbspiel. So lecker kann das Ankurbeln des Stoffwechsels sein.

**TIPP:** Chilipulver oder Flocken können in der Schärfe sehr stark variieren. Testen Sie Ihre richtige Würzmischung lieber vorsichtig und in 2 Schritten, bevor Sie Gäste damit überraschen. Kardamon wirkt belebend wie Koffein und konzentrationsfördernd. Zimt senkt den Blutzuckerspiegel und wirkt antibakteriell. Als Tee getrunken macht das Zimtrindenöl sogar Grippeviren den Garaus.