



Azteken Kakao – Rezept für gesunde heiße Schokolade

Zubereitungszeit: 3 min **Kochzeit:** 3 min **Gesamtzeit:** 6 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1

Kalorien p.P.: 50 kcal

Zutaten

300 ml heißes Wasser

2 Teelöffel Bio-Kakao

1 Teelöffel Bio-Honig oder Stevia

Prise(n) Salz, Pfeffer, Ingwer, Chili, Koriander, Vanille

1 Teelöffel Kokosöl/MCT-Öl (optional)

Zubereitung

1. Wasser erhitzen und in eine ausreichend große Tasse geben.
2. Die Inhaltsstoffe hinzufügen.
3. Gut umrühren, ich empfehle einen Milchschaumer (Rohkakao ist schwer löslich).
4. Etwas abkühlen lassen und mit einem Buch, Sofa und hochgelegten Füßen genießen!

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](#)

Tipps & Tricks zum Schluss

Wenn es Dir beim ersten Mal zu wässrig ist, dann füge ruhig noch etwas mehr Kakao hinzu oder achte darauf, dass das Kakaopulver wirklich komplett gelöst ist. Es löst sich schwerer als gezuckerter Kakao und ist der häufigste Grund, wenn es zu wässrig schmeckt.



Mit etwas Kokosöl oder MCT-Öl (auch Butter geht) schaumig schlagen, etwas Honig dazu ...
deutlich gesünder und mindestens genauso befriedigend wie klassischer “Kaba”.

Wenn es Dir immer noch zu wässrig schmeckt oder Du nicht zufrieden bist, denk daran: Jahrtausendlang war das die Methode, wie heißer Kakao getrunken wurde. Dieses Getränk ist sehr, sehr gesund und enthält darüber hinaus kaum Zucker.

Die meisten Menschen, denen ich dieses Rezept zubereitet habe, waren überrascht, wie lecker roher Kakao doch sein kann und wie zufrieden man danach ist – ohne das Gefühl zu haben, gerade eine Zuckerbombe gegessen zu haben. Denn Kalorien hat dieses Rezept kaum – zumindest viel weniger als klassischer “Kaba”.

Was hältst Du von diesem Rezept? Wie sind Deine Erfahrungen? Hast Du einen Verbesserungsvorschlag?
Ich freue mich auf Deinen Kommentar!

Mehr Superfoods, die Dich vielleicht interessieren:

- Hagebutte
- Olivenöl
- Kurkuma
- Apfelessig
- Chlorella
- Knoblauch
- Leinsamen
- Rote Beete



Sauerteigbrot selber machen – Brot ist nicht gleich Brot

Posted: 1. April 2024

Spätestens nach dem Immunabwehrkongress sehe auch ich den andauernden Getreidekonsum kritisch, was mich aber...

[9 comments](#)



Bärlauchpesto selber machen – Eine Anleitung für den Frühlingsboten

Seite 5
Posted: 25. März 2024

Es ist wieder so weit, der Frühling kommt und mit ihm der Bärlauch. Heute...

[0 comments](#)



Energy Balls oder der kleine Kick in harten Trainingsphasen!

Posted: 18. März 2024

Als Sportwissenschaftler habe ich sie oft genug erlebt: Trainingsphasen, die mich an meine Leistungsgrenzen...

[0 comments](#)



Kartoffelsalat – Geschmackvoll und fettarm

Posted: 4. März 2024

Heute gibt es wieder Tolles von der Knolle – eine fettarme Variante des Kartoffelsalats....

[0 comments](#)



[Knusprige Kartoffeln & “Falsche Patat Oorlog”](#)

Posted: 19. Februar 2024

Möchtest Du wissen, wie du perfekt knusprige Kartoffeln zubereitest? Und das ganz ohne Fritteuse...

[0 comments](#)



[Eiweißreiches Frühstück – 5 Rezepte mit viel Protein](#)

Posted: 12. Februar 2024

Seite 8

Viele Menschen lockt die Aussicht auf ein leckeres Frühstück morgens aus den Federn. Doch...

[0 comments](#)

Quellen

- Kathrin Becker et al. (2013): [Immunomodulatory properties of cacao extracts – potential consequences for medical applications](#) Front Pharmacol. 2013; 4: 154. Published online 2013 Dec 12. doi: 10.3389/fphar.2013.00154 PMCID: PMC3859901 PMID: 24376420
- Hollenberg NK, Fisher NDL, McCullough ML. Flavanols, the Kuna, Cocoa Consumption, and Nitric Oxide. *Journal of the American Society of Hypertension: JASH*. 2009;3(2):10.1016/j.jash.2008.11.001. doi:10.1016/j.jash.2008.11.001.