

Chai Latte mit Honig-Haferkekse zuckerfrei



5 min. 256 kcal SteviaSweet Honig

Zubereitung ohne Zucker

Chai Latte

1. Wasser, Milch und Gewürze aufkochen.
2. Einige Minuten kochen lassen, damit die Gewürze ihr Aroma entfalten.
3. Die Flüssigkeit auf ca. 90 Grad abkühlen lassen und den Tee hinzufügen.
4. 3-4 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb giessen.
5. [SteviaSweet Honig-Süsse](#) hinzugeben und in Tassen abfüllen.
6. Nach Wunsch mit Milchschaum verzieren.

Honig-Haferkekse

1. Den Ofen auf 175 Grad vorheizen.
2. Butter schmelzen lassen, [SteviaSweet Honig-Süsse](#) hinzugeben und leicht abkühlen lassen.
3. Die trockenen Zutaten mischen, anschliessend die geschmolzene Butter und zum Schluss das Ei hinzugeben.
4. Mit einer Gabel zu einem glatten Teig verrühren.
5. Danach mit einem Löffel aus dem Teig flache Kekse formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
6. Im Ofen auf mittlerer Schiene 8-10 Minuten backen.
7. Abkühlen lassen und anschliessend vom Backblech nehmen.

Zutaten für 4 Chai Latte

500 ml	Wasser
300 ml	Milch
1/4 TL	gemahlene Vanille
3 grüne	Kardamomsamen, zerstoßen
1	Zimtstange
5	Pimentkörner
2 cm	frischer Ingwer, zerkleinert
1 1/2 EL	schwarzer Tee von guter Qualität
2 EL	SteviaSweet Honig

Zutaten für 12 Honig-Haferkekse

50 g	Butter
50 ml	SteviaSweet Honig
1 EL	Weissmehl
1 TL	Backpulver
1/2 TL	Zimt
60 g	Haferflocken
1	Ei

Nährwerte pro Portion

256	kcal
1077	kJ
6.5	Protein in g
22	Kohlenhydrate in g
16	Fett in g