



Tai Chi Drinks

Dag og Dåd er Kæmperim. Levende visdom strømmer fra dette delikate nordiske ordsprog. Daglig og omhyggelig Tai Chi-træning er altså en rigtig god idé.

Ind imellem kan man dog godt tillade sig at læne sig blødt tilbage i puderne, for i lødig litteratur at søge ny og dybere inspiration - evt. i selskab med en kop chokolade eller andet lækker. Her et par lækre opskrifter til både sommer og vinter.

Nyd det!



Grøn te-brus - Lidt over 1,5 l

3 breve grøn te-pulver eller 2 spsk. god grøn te

½ - ¾ l mælk eller sojamælk

1 dl kogt vand

Evt. melassesukker, ahornsirup eller honning

1,5 l dansk vand

Citronsaft

Opløs grøn te-ekstrakt i det kogte vand, der først har stået i fem minutter, så temperaturen når ned omkring 80 grader - eller lad tebladene trække i 2-3 minutter i vand ved samme temperatur. Kassér tebladene, hvis det sådan teen er lavet, og gem teen. Melassesukker, honning eller ahornsirup opløses i teen, hvis drikken skal sødes. Lad te-koncentratet afkøle i ca. ti minutter. Hæld det så i en stor kande eller skål, der kan indeholde mindst to liter. Hæld forsigtigt dansk vandet i. Det skummer, så vær varsom. Hæld langsomt og gerne ned ad siden på kanden/skålen, som holdes skråt. Tilsæt citronsaft.

Guddommelig varm chokolade

Til 3 personer (måske)

150 gr. mørk økologisk chokolade

½ - ¾ l mælk eller sojamælk

1 knsp. chili

2 knsp. kanel

Fintreven skræl af økologisk appelsin

½ tsk. honning

Smelt chokoladen forsigtigt ved lav varme i en tykbundet gryde, og tilsæt de andre ingredienser. Efter du har tilsat mælken, kan du bringe det til næsten at koge; husk at røre rundt i bunden hele tiden (medmindre du er i besiddelse af den udsøgte smag for sveden mælk, naturligvis). Mindre mælk giver en tykkere chokolade.

Tai Chi-instruktør Bjørn Darboe Nissen

Strandvejen 154, 2920 Charlottenlund - Tlf. 26 717 817 - b@chi.dk

www.chi.dk