ADVENTSKALENDER

Wärmende Adventszeit

TCM-Ernährung von A bis Z



REZEPTIDEEN · TEES · 24 TÜRCHEN

Kerstin Sagmeister-Koos

ADVENTSKALENDER-BOOKLET

Wärmende Adventszeit

24 Türchen TCM-Ernährung von A bis Z

REZEPTIDEEN & TEES

Kerstin Sagmeister-Koos

ADVENT 2026

VON A BIS Z DURCH DEN ADVENT

Inhalt

Vorwort 4
TCM in Kürze – Wärme für die Mitte 5

1 Bratapfel mit Zimt & Walnuss *Rezept* 6
2 Pochierte Birne mit Vanille & Sternanis *Rezept* 7
3 Goldener Winter-Chai *Tee* 8
4 Dattel-Walnuss-Konfekt *Rezept* 9
5 Maronensuppe mit Thymian *Rezept* 10
6 Fenchel-Anis-Kümmel-Tee *Tee* 11
7 Goji-Chrysanthemen-Tee *Tee* 12
8 Hirse-Porridge mit Mandeln & Zimt *Rezept* 13
9 Frischer Ingwertee mit Honig *Tee* 14
10 Jujuben-Abendtee *Tee* 15
11 Kürbis-Kokos-Suppe mit Ingwer *Rezept* 16
12 Rote-Linsen-Eintopf mit Wurzelgemüse *Rezept* 17
13 Goldene Mandelmilch mit Kardamom *Heißgetränk* 18
14 Nelken-Apfel-Punsch *Heißgetränk* 19
15 Orangenschalen-Konfekt *Rezept* 20
16 Ofen-Pastinaken mit Rosmarin *Rezept* 21
17 Quittenkompott mit Zimt *Rezept* 22
18 Congee – Reisbrei mit Ingwer *Rezept* 23
19 Schwarze Sesamkugeln *Rezept* 24
20 Thymian-Honig-Tee *Tee* 25
21 Vanillekipferl mit Dinkel & Mandeln *Rezept* 26
22 Gebrannte Walnüsse mit Zimt *Rezept* 27
23 Yams-Püree mit Sesam *Rezept* 28
24 Zimt-Kakao mit einem Hauch Chili *Heißgetränk* 29

Dein Winter-Teekasten 30
Notizen & Lieblingsrezepte 31

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Adventszeit lädt uns ein, langsamer zu werden. Während es draußen kälter und dunkler wird, sehnt sich der Körper nach Wärme, nach Ruhe und nach Nahrung, die ihn von innen stärkt.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Winter die Zeit des Rückzugs und des Kraftsammelns. Wärmende Gewürze, gegarte Speisen, Wurzelgemüse, Nüsse und heiße Tees unterstützen die Mitte des Körpers – das, was die TCM Milz und Magen nennt – und schenken Energie für die dunklen Monate.

Hinter den 24 Türchen dieses Booklets findest du Rezeptideen und Tees, alphabetisch von A wie Apfel bis Z wie Zimt. Jedes Türchen enthält die Wirkung der wichtigsten Zutat nach der TCM-Ernährungslehre, eine einfache Zubereitung und einen kleinen Tipp.

Öffne jeden Tag ein Türchen, koche dir etwas Gutes, setz dich mit einer Tasse Tee hin und genieße den Moment. Ich wünsche dir eine ruhige, wärmende und duftende Adventszeit.

Kerstin Sagmeister-Koos

GRUNDLAGEN

TCM in Kürze

Wärme für die Mitte

Die TCM betrachtet Lebensmittel nicht nur nach Nährstoffen, sondern nach ihrer **Temperaturwirkung** (kühl, neutral, warm) und ihrem **Geschmack**. Im Winter bevorzugt man warme, gegarte Speisen: Suppen, Eintöpfe, Brei, Schmorgerichte und heiße Getränke. Rohkost und eiskalte Getränke belasten die Verdauungsmitte eher.

DIE FÜNF GESCHMACKSRICHTUNGEN

sauer *Zitrone, Quitte, Apfel*	HOLZ	LEBER
bitter *Kakao, Orangenschale*	FEUER	HERZ
süß *Datteln, Kürbis, Hirse*	ERDE	MILZ & MAGEN
scharf *Ingwer, Zimt, Thymian*	METALL	LUNGE
salzig *Sesam, Meersalz, Algen*	WASSER	NIERE

Der Winter gehört in der TCM zum Element Wasser und zur Niere. Das ist die Zeit für Ruhe, Wurzelgemüse, Nüsse, Samen, schwarze Lebensmittel (z. B. schwarzer Sesam) und wärmende Gewürze wie Ingwer, Zimt und Kardamom.

Gut zu wissen: Jeder Körper ist anders. Höre auf dein Wohlbefinden und passe Menge und Schärfe der Gewürze an dich an.

TÜRCHEN 01

REZEPT

Bratapfel mit Zimt & Walnuss



NATUR & WIRKUNG

Kühl bis neutral · süß-sauer · befeuchtet die Lunge. Durch das Backen und die Gewürze wird der Apfel wärmend und leicht verdaulich.

ZUTATEN

2 Portionen

- 2 mittelgroße Äpfel
- 2 EL gehackte Walnüsse
- 1 EL Rosinen
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Kardamom
- 1 TL Honig, zum Schluss

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Kerngehäuse der Äpfel ausstechen.
2. Walnüsse, Rosinen, Zimt und Kardamom mischen und in die Äpfel füllen.
3. 25–30 Minuten backen, bis die Äpfel weich sind.
4. Kurz abkühlen lassen und mit Honig beträufeln.

TCM-TIPP

Den Honig gibst du am besten erst zum Schluss dazu – so bleibt sein mildes Aroma erhalten.

TÜRCHEN 02

REZEPT

Pochierte Birne mit Vanille & Sternanis



NATUR & WIRKUNG

Kühl · süß · befeuchtet die Lunge und gleicht trockene Heizungsluft aus. Ingwer und Gewürze mildern die kühle Natur.

ZUTATEN

2 Portionen

- 2 reife Birnen
- 400 ml Wasser
- 3 Scheiben frischer Ingwer
- 1 Sternanis
- 1/2 Vanilleschote
- 1 Streifen Orangenschale

ZUBEREITUNG

1. Birnen schälen, halbieren und entkernen.
2. Wasser mit Ingwer, Sternanis, Vanille und Orangenschale aufkochen.
3. Birnen einlegen und 15–20 Minuten sanft ziehen lassen.
4. Lauwarm mit etwas Sud servieren.

TCM-TIPP

Den Sud nicht wegschütten: Mit heißem Wasser verlängert ist er ein feiner, aromatischer Tee.

TÜRCHEN 03

TEE

Goldener Winter-Chai



NATUR & WIRKUNG

Warm · scharf-süß · wärmt die Körpermitte und vertreibt das Kältegefühl.

ZUTATEN

2 Tassen

- 400 ml Wasser
- 4 Scheiben frischer Ingwer
- 1 Zimtstange
- 4 Kardamomkapseln, angedrückt
- 3 Nelken
- 1 TL schwarzer Tee oder Rooibos
- 100 ml Mandel- oder Hafermilch

ZUBEREITUNG

1. Wasser mit Ingwer und Gewürzen aufkochen und 10 Minuten leise köcheln lassen.
2. Tee zugeben und 3 Minuten ziehen lassen.
3. Milch erwärmen, zugeben und alles abseihen.
4. Nach Belieben mit etwas Honig süßen.

TCM-TIPP

Für den Abend Rooibos statt schwarzem Tee wählen – er ist koffeinfrei.

TÜRCHEN 04

REZEPT

Dattel-Walnuss-Konfekt



NATUR & WIRKUNG

Warm bis neutral · süß · stärkt die Mitte (Milz) und das Qi.

ZUTATEN

ca. 12 Stück

- 12 Medjool-Datteln, entsteint
- 12 Walnusshälften
- 2 EL Mandelmus
- 1/2 TL Zimt
- 2 EL Kokosraspel

ZUBEREITUNG

1. Datteln der Länge nach aufschneiden.
2. Mandelmus mit Zimt verrühren und in die Datteln füllen.
3. Je eine Walnusshälfte einlegen und die Dattel schließen.
4. In Kokosraspeln wälzen. Kühl gelagert 5 Tage haltbar.

TCM-TIPP

Zu einer Tasse Tee genügen ein bis zwei Stück – Süßes stärkt in Maßen.

TÜRCHEN 05

REZEPT

Maronensuppe mit Thymian



NATUR & WIRKUNG

Warm · süß · stärkt Milz und Niere. Passend zum Winter, der in der TCM dem Element Wasser zugeordnet wird.

ZUTATEN

2–3 Portionen

- 250 g vorgegarte Maronen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter oder Öl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne oder Hafercuisine
- 2 Zweige Thymian
- Salz, Muskat

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel in Butter glasig anschwitzen.
2. Maronen und Thymian zugeben und kurz mitrösten.
3. Mit Brühe aufgießen und 15 Minuten köcheln.
4. Thymian entfernen, fein pürieren, Sahne einrühren und abschmecken.

TCM-TIPP

Ein paar gehackte Maronen und Thymianblättchen als Topping machen die Suppe festlich.

TÜRCHEN 06

TEE

Fenchel-Anis-Kümmel-Tee



NATUR & WIRKUNG

Warm · süß-scharf · bringt das Qi in der Mitte in Bewegung und tut nach üppigen Mahlzeiten gut.

ZUTATEN

1 Tasse

- 1 TL Fenchelsamen
- 1/2 TL Anissamen
- 1/2 TL Kümmel
- 250 ml heißes Wasser

ZUBEREITUNG

1. Die Samen im Mörser leicht anquetschen.
2. Mit kochend heißem Wasser übergießen.
3. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

TCM-TIPP

In kleinen Schlucken nach dem Festessen trinken.

TÜRCHEN 07

TEE

Goji-Chrysanthemen-Tee



NATUR & WIRKUNG

Neutral bis leicht kühl · süß · nährt Leber und Augen. Chrysantheme kühlt, Goji nährt – ein ausgewogenes Paar.

ZUTATEN

1 Tasse

- 1 EL Gojibeeren
- 4–5 getrocknete Chrysanthemenblüten
- 300 ml heißes Wasser (ca. 90 °C)
- 1 rote Dattel, nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine Tasse oder Kanne geben.
2. Mit heißem Wasser übergießen.
3. 8 Minuten ziehen lassen. Die Beeren dürfen mitgegessen werden.

TCM-TIPP

Ein freundlicher Tee für Bildschirmtage und müde Augen.

TÜRCHEN 08

REZEPT

Hirse-Porridge mit Mandeln & Zimt



NATUR & WIRKUNG

Kühl bis neutral · süß · stärkt Milz, Magen und Niere. Durch Zimt und das Anrösten wird der Brei wärmend.

ZUTATEN

2 Portionen

- 100 g Hirse
- 400 ml Wasser oder Mandelmilch
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Zimt
- 2 EL geröstete Mandelblättchen
- 1 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG

1. Hirse heiß abspülen und im Topf trocken anrösten, bis sie duftet.
2. Mit Flüssigkeit und Salz aufkochen.
3. Zugedeckt 20 Minuten quellen lassen, gelegentlich umrühren.
4. Mit Zimt, Mandeln und Ahornsirup servieren.

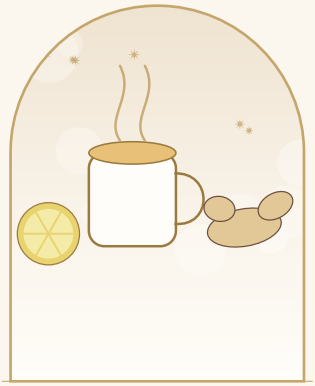
TCM-TIPP

Das perfekte warme Frühstück für kalte Morgen.

TÜRCHEN 09

TEE

Frischer Ingwertee mit Honig



NATUR & WIRKUNG

Warm · scharf · wärmt die Mitte, vertreibt Kälte und regt die Verdauung an.

ZUTATEN

2 Tassen

- 5 Scheiben frischer Ingwer
- 500 ml Wasser
- 1 TL Honig
- 1 Spritzer Zitronensaft, nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Ingwer in dünne Scheiben schneiden.
2. Mit Wasser aufkochen und 10 Minuten sanft köcheln lassen.
3. Abseihen, etwas abkühlen lassen, Honig und Zitrone einrühren.

TCM-TIPP

Beginne mild mit wenigen Scheiben und taste dich zu deiner Lieblingsschärfe vor.

TÜRCHEN 10

TEE

Jujuben-Abendtee



NATUR & WIRKUNG

Neutral bis warm · süß · stärkt Milz und Blut und gilt als beruhigend für das Gemüt.

ZUTATEN

2 Tassen

- 6 getrocknete rote Datteln (Jujuben)
- 1 Scheibe frischer Ingwer
- 1 Stück Zimtrinde
- 500 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Jujuben aufschlitzen, damit sie ihre Süße abgeben.
2. Mit Ingwer, Zimt und Wasser aufkochen.
3. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln und abseihen.

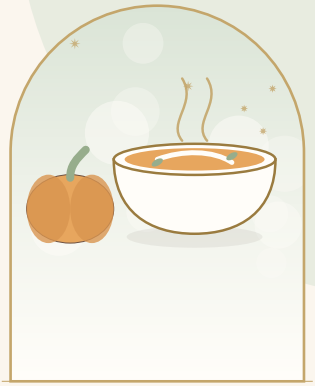
TCM-TIPP

Abends getrunken ein ruhiges Ritual vor dem Schlafengehen.

TÜRCHEN 11

REZEPT

Kürbis-Kokos-Suppe mit Ingwer



NATUR & WIRKUNG

Warm bis neutral · süß · stärkt Milz und Magen.

ZUTATEN

3 Portionen

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Öl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch
- Salz, Muskat

ZUBEREITUNG

1. Kürbis würfeln, Zwiebel und Ingwer fein schneiden.
2. Alles in Öl anschwitzen und mit Brühe aufgießen.
3. 15 Minuten weich kochen, Kokosmilch zugeben und pürieren.
4. Mit Salz und Muskat abschmecken.

TCM-TIPP

Mit gerösteten Kürbiskernen und einem Hauch Kürbiskernöl servieren.

TÜRCHEN 12

REZEPT

Rote-Linsen-Eintopf mit Wurzelgemüse



NATUR & WIRKUNG

Neutral ·süß ·stärkt die Mitte. Gut gewürzt und lange gegart ist der Eintopf bekömmlich und wärmend.

ZUTATEN

3 Portionen

- 200 g rote Linsen
- 2 Karotten
- 1 Stück Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 1 TL Kurkuma
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Gemüse klein würfeln und mit der Zwiebel in Öl anschwitzen.
2. Kurkuma und gewaschene Linsen zugeben, mit Brühe aufgießen.
3. 20 Minuten sanft köcheln, bis alles weich ist.
4. Abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

TCM-TIPP

Gegartes Essen ist im Winter leichter zu verdauen als Rohkost.

TÜRCHEN 13

HEISSGETRÄNK

Goldene Mandelmilch mit Kardamom



NATUR & WIRKUNG

Neutral ·süß ·befeuchtet die Lunge und nährt. Kurkuma und Kardamom bringen Wärme.

ZUTATEN

2 Tassen

- 400 ml Mandelmilch
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Honig oder Ahornsirup

ZUBEREITUNG

1. Mandelmilch mit Kurkuma, Kardamom und Pfeffer erwärmen, nicht kochen.
2. 3 Minuten leise ziehen lassen.
3. In Tassen füllen und süßen.

TCM-TIPP

Ein cremiger Abendgenuss anstelle von Kaffee oder Nachspeise.

TÜRCHEN 14

HEISSGETRÄNK

Nelken-Apfel-Punsch



NATUR & WIRKUNG

Warm · scharf-süß-sauer · wärmt und erfrischt zugleich. Alkoholfrei und für die ganze Familie.

ZUTATEN

4 Tassen

- 500 ml naturtrüber Apfelsaft
- 250 ml Wasser
- 4 Nelken
- 1 Zimtstange
- 2 Orangenscheiben
- 2 Scheiben Ingwer

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Topf geben.
2. Langsam erhitzen – nicht kochen – und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Abseihen und heiß servieren.

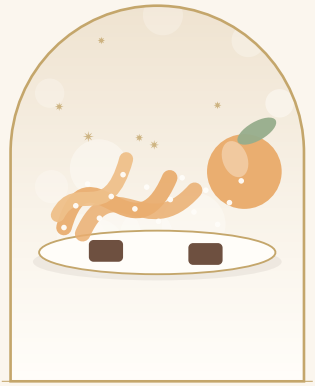
TCM-TIPP

Mit einer Orangenscheibe und einer Zimtstange im Glas servieren.

TÜRCHEN 15

REZEPT

Orangenschalen-Konfekt



NATUR & WIRKUNG

Warm · scharf-bitter · bewegt das Qi und löst Schwere. Getrocknete Mandarinenschale (Chenpi) ist ein Klassiker der TCM-Küche.

ZUTATEN

ca. 30 Stück

- 2 unbehandelte Bio-Orangen
- 150 g Rohrzucker
- 150 ml Wasser
- 100 g dunkle Schokolade, nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Schale in Streifen schneiden und 3-mal kurz blanchieren.
2. Wasser mit Zucker aufkochen, Schalen 30 Minuten sanft köcheln lassen.
3. Abtropfen und auf Backpapier einen Tag trocknen lassen.
4. Nach Belieben zur Hälfte in geschmolzene Schokolade tauchen.

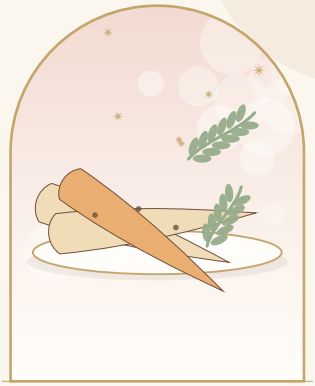
TCM-TIPP

Ein Stück Schale im Teewasser schenkt jedem Tee ein feines Aroma.

TÜRCHEN 16

REZEPT

Ofen-Pastinaken mit Rosmarin



NATUR & WIRKUNG

Warm · süß · nährt die Mitte. Wurzelgemüse sammelt Kraft – genau das, was der Winter verlangt.

ZUTATEN

2 Portionen

- 4 Pastinaken
- 2 Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 TL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Gemüse in Stäbe schneiden.
2. Mit Öl, Rosmarin, Salz und Pfeffer mischen.
3. 30 Minuten backen und einmal wenden.
4. Zum Schluss mit Ahornsirup beträufeln.

TCM-TIPP

Passt zu Reis, Hirse oder als Beilage zum Festessen.

TÜRCHEN 17

REZEPT

Quittenkompott mit Zimt



NATUR & WIRKUNG

Neutral bis leicht wärmend · sauer-süß · harmonisiert den Magen. Roh sind Quitten herb und hart – gegart werden sie weich und duftend.

ZUTATEN

3 Portionen

- 2 reife Quitten
- 300 ml Wasser
- 2 EL Rohrzucker
- 1 Zimtstange
- 3 Nelken
- 1 Streifen Zitronenschale

ZUBEREITUNG

1. Flaum abreiben, Quitten schälen, vierteln, entkernen und würfeln.
2. Mit Wasser, Zucker und Gewürzen aufkochen.
3. 25–30 Minuten weich köcheln.
4. Warm oder kalt zu Porridge oder Reis genießen.

TCM-TIPP

Im Glas hält sich das Kompott im Kühlschrank etwa eine Woche.

TÜRCHEN 18

REZEPT

Congee – Reisbrei mit Ingwer



NATUR & WIRKUNG

Neutral ·süß ·stärkt die Mitte. Der klassische Wärmespender der chinesischen Küche, sanft und leicht verdaulich.

ZUTATEN

2 Portionen

- 100 g Rundkorn- oder Jasminreis
- 800 ml Wasser
- 3 Scheiben Ingwer
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 TL Sesamöl
- Salz

ZUBEREITUNG

1. Reis abspülen und mit Wasser und Ingwer aufkochen.
2. Bei kleiner Hitze etwa 60 Minuten köcheln, gelegentlich rühren, bis ein cremiger Brei entsteht.
3. Mit Salz abschmecken, Sesamöl und Frühlingszwiebel darübergeben.

TCM-TIPP

Wer mag, ergänzt Pilze, ein weiches Ei oder gedünstetes Gemüse.

TÜRCHEN 19

REZEPT

Schwarze Sesamkugeln



NATUR & WIRKUNG

Neutral ·süß ·nährt Leber und Niere und befeuchtet. Schwarzer Sesam gilt in der TCM als Kraftspender für den Winter.

ZUTATEN

ca. 15 Stück

- 4 EL schwarzer Sesam
- 4 EL zarte Haferflocken
- 3 EL Mandelmus
- 2 EL Honig oder Reissirup
- 1 Prise Zimt

ZUBEREITUNG

1. Sesam ohne Fett kurz anrösten und abkühlen lassen.
2. Haferflocken, Mandelmus, Honig, Zimt und die Hälfte des Sesams verkneten.
3. Kleine Kugeln formen und im restlichen Sesam wälzen.
4. Kühl gelagert 5 Tage haltbar.

TCM-TIPP

Das kurze Rösten setzt das nussige Aroma des Sesams frei.

TÜRCHEN 20

TEE

Thymian-Honig-Tee



NATUR & WIRKUNG

Warm · scharf · wärmt die Lunge – ein Klassiker der kalten Jahreszeit.

ZUTATEN

1 Tasse

- 1 TL getrockneter Thymian oder 3 frische Zweige
- 250 ml heißes Wasser
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG

1. Thymian mit heißem Wasser übergießen.
2. Zugedeckt 8 Minuten ziehen lassen.
3. Abseihen und Honig einrühren, sobald der Tee trinkwarm ist.

TCM-TIPP

Ein duftender Tee für gemütliche Stunden auf dem Sofa.

TÜRCHEN 21

REZEPT

Vanillekipferl mit Dinkel & Mandeln



NATUR & WIRKUNG

Mild wärmend · süß · Mandeln befeuchten, Vanille wärmt sanft. Ein Genuss für besondere Stunden.

ZUTATEN

ca. 40 Stück

- 150 g Dinkelmehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 120 g kalte Butter
- 60 g Puderzucker
- 1 Eigelb
- Mark von 1 Vanilleschote
- Vanillezucker zum Wälzen

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten rasch zu einem Teig verkneten und 1 Stunde kühlen.
2. Kleine Kipferl formen und auf ein Blech legen.
3. Bei 170 °C etwa 12 Minuten hellgolden backen.
4. Noch warm in Vanillezucker wälzen.

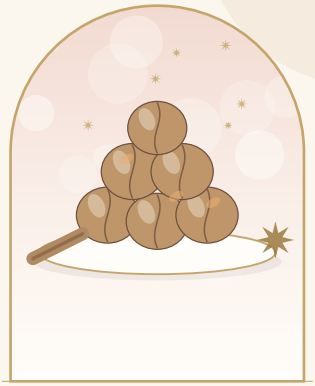
TCM-TIPP

In einer gut schließenden Dose halten sie sich zwei bis drei Wochen.

TÜRCHEN 22

REZEPT

Gebrannte Walnüsse mit Zimt



NATUR & WIRKUNG

Warm · süß · stärkt Niere und Lunge. Walnüsse gelten in der TCM als Nahrung für den Winter.

ZUTATEN

1 Schale

- 200 g Walnusshälften
- 3 EL Rohrzucker
- 3 EL Wasser
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Zucker, Wasser, Zimt und Salz in einer Pfanne aufkochen.
2. Walnüsse zugeben und rühren, bis der Zucker karamellisiert.
3. Auf Backpapier ausbreiten und abkühlen lassen.

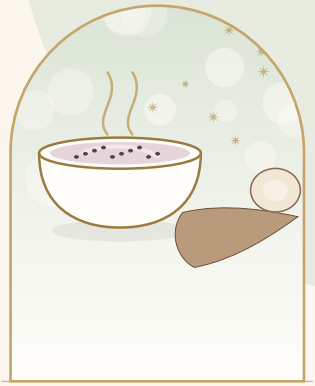
TCM-TIPP

In kleinen Gläsern ein hübsches Mitbringsel.

TÜRCHEN 23

REZEPT

Yams-Püree mit Sesam



NATUR & WIRKUNG

Neutral ·süß ·stärkt Milz, Lunge und Niere. In der TCM wird die chinesische Yamswurzel (Shan Yao) hochgeschätzt.

ZUTATEN

2 Portionen

- 400 g Yamswurzel oder Süßkartoffel
- 100 ml Reis- oder Hafermilch
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL geröstete Sesamsamen
- Salz

ZUBEREITUNG

1. Yams schälen und in Würfel schneiden.
2. In Wasser oder über Dampf 15–20 Minuten weich garen.
3. Mit Sesamöl und Milch zu einem Püree stampfen.
4. Salzen und mit Sesam bestreuen.

TCM-TIPP

Süßkartoffeln sind eine gute Alternative, wenn Yams schwer zu bekommen ist.

TÜRCHEN 24

HEISSGETRÄNK

Zimt-Kakao mit einem Hauch Chili



NATUR & WIRKUNG

Warm bis heiß · scharf-süß · wärmt Herz und Niere. Zimt bitte in Maßen genießen, am besten Ceylon-Zimt.

ZUTATEN

2 Tassen

- 400 ml Mandel- oder Hafermilch
- 2 EL Kakaopulver, ungesüßt
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1/2 TL Ceylon-Zimt
- 1 Prise Chili

ZUBEREITUNG

1. Milch erwärmen und den Kakao unterrühren.
2. Zimt und Chili zugeben und kurz ziehen lassen.
3. Süßen und heiß genießen.

TCM-TIPP

Ein feines Finale zum 24. Türchen – frohe Weihnachten!

VORRATSLISTE

Dein Winter-Teekasten

- **Ingwer, frisch**
  wärmt, regt die Verdauung an
- **Zimtstangen**
  wärmen Mitte und Niere (Ceylon bevorzugt)
- **Kardamom**
  wärmt sanft, duftet fein
- **Nelken**
  wärmen den Magen
- **Sternanis**
  aromatisch, wärmend
- **Fenchelsamen**
  für Ruhe nach dem Essen
- **Rote Datteln (Jujuben)**
  süß, stärkend, beruhigend
- **Gojibeeren**
  nähren Leber und Augen
- **Chrysanthemenblüten**
  kühlend, erfrischend
- **Mandarinenschale (Chenpi)**
  bewegt das Qi
- **Thymian, getrocknet**
  wärmt die Lunge
- **Honig, regional**
  zum Süßen, erst im trinkwarmen Tee

AUFBEWAHRUNG

Gewürze und Tees luftdicht, trocken und dunkel lagern. Ganze Gewürze erst kurz vor dem Gebrauch anquetschen – so bleibt das Aroma am intensivsten.

PLATZ FÜR DICH

Notizen & Lieblingsrezepte

ÜBER DIESES BOOKLET

Kerstin Sagmeister-Koos

Autorin dieses Adventskalender-Booklets zur TCM-Ernährung.

HINWEIS

Die Inhalte dieses Booklets dienen der Inspiration und ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Bei Erkrankungen, Allergien, Schwangerschaft oder Medikamenteneinnahme halte bitte vorab Rücksprache mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Honig ist für Kinder unter einem Jahr nicht geeignet. Zimt bitte in Maßen genießen.

© 2026 KERSTIN SAGMEISTER-KOOS
ALLE RECHTE VORBEHALTEN