

Grundrezept

Wir benötigen eine Waage, um zu wissen, wie viel Kakao wir hinzufügen möchten, einen Topf, einige Schneebesen zum Rühren, sauberes gefiltertes Wasser, Quellwasser oder Milch welche nicht tierischen Ursprungs ist wie zum Beispiel Hafermilch oder Mandelmilch, Kakao in Zeremonienqualität und einen natürlichen Süßstoff, wenn du ihn süß trinken magst.

Wir können die Kakaomasse mit einem Messer zerkleinern, damit sie sich leichter verdünnt. Wähle, wie viel du konsumieren möchtest. Wenn dein erstes Mal ist, solltest du es mit 15–28 Gramm versuchen.

Normalerweise verwenden wir bei unseren Zeremonien und für den persönlichen Gebrauch 180–200 ml Hafer oder Mandelmilch. Es gibt Menschen, die etwas mehr verwenden, andere etwas weniger. Je weniger Flüssigkeit du verwendest, desto cremiger wird es.

Darüber hinaus gibt es eine superwichtige Zutat: Dein offenes Herz, Deine Aufmerksamkeit, Deine Liebe und eine hohe Schwingung der Dankbarkeit. Während du es zubereitest, ist es ein guter Zeitpunkt, deine Absicht in dieses Getränk einfließen zu lassen.

Jedes Kakaoelixier ist mit der Energie der Person aufgeladen, die es zubereitet hat.

Wir erhitzen das Wasser bzw die Milch, ohne es zu kochen (höchstens 42 Grad), damit die Nährstoffe nicht verloren gehen.

Wenn das Wasser bzw die Milch warm ist, schalte den Herd aus, gib den Kakao hinzu und rühre ihn um. Du kannst mit einem Schneebesen oder mit einem Molinillo Stab, falls du eine hast, umrühren, damit es sich gut

auflost und es schaumiger wird. Du kannst aber auch einen Stabmixer oder einen Mixer verwenden.

Falls du jemals ohne Schneebesen oder Mixer dastehst, kannst du das Getränk „schütteln“, indem du es aus einer bestimmten Höhe aus einem Glas in den Topf schüttest, damit alles gut vermischt wird.

Wenn es aufgelöst ist, kannst du, wenn du möchtest, einen natürlichen Süßstoff hinzufügen. Zum Beispiel:

Honig, Agavensirup, Kokosblütenzucker, Stevia, Datteln usw. . .

Auf Industriezucker sollte man besser verzichten.

Du kannst deinem Kakao auch Zimt, Kardamom, Salz, Vanilleextrakt, Muskatnuss, Nelken, Superfoods usw. hinzufügen. Wer es etwas scharf mag, kann Chilipaste oder Cayennepfeffer hinzufügen. Die vom Gewürz erzeugte Wärme wirkt als Beschleuniger und trägt zu einer schnelleren Assimilation bei.

Jetzt musst du es nur noch in deiner Lieblingstasse servieren.

Trinke und genieße deinen Kakao und sei dir bewusst, dass sich dieses Heilmittel in deinem Körper, durch deine Zellen ausdehnt... Beobachte, auf welche(n) Teil(e) deines Körpers diese Pflanze gerichtet ist.

Genieße den Moment, während du die schönen Energien dieses Getränks empfängst.

Lina und Luz
von
Cacao de la Luz