

Wie Sie Ihren zeremoniellen Kakao zubereiten

Die Zubereitung Ihres Kakao-Elixiers für eine Kakao-Zeremonie ist einfach, auch wenn Sie sich mehr Zeit nehmen sollten, um es heilig zu machen! Nachfolgend finden Sie unser Einführungsrezept für ein zeremonielles Kakaogetränk, das eine gute Grundlage für die Erforschung Ihrer Beziehung zum Kakao-Geist darstellt.

#### ZUTATEN

25-50g 100% rohe Kakaopaste, gehackt oder gerieben

100-200 ml Quellwasser Ihrer Wahl oder Mandel-, Reis-, Soja- oder Hafermilch (ein typischer kleiner bis mittelgroßer Becher)

Natürliches Süßungsmittel nach Wahl, z. B. Kokosblütenzucker oder roher Honig (optional)

#### ANLEITUNG

Erwärmen Sie das Wasser oder die Mandelmilch vorsichtig in einem Topf.

Fügen Sie die Kakaopaste hinzu.

Sobald es schmilzt, gut einrühren. Für ein cremigeres, schaumigeres Getränk können Sie es mit einem Stabmixer pürieren.

In Ihrer Lieblingszeremonientasse servieren und nach Geschmack süßen

#### MACHEN SIE ES HEILIG!

Wenn Sie Kakao für eine Zeremonie zubereiten, machen Sie die Zubereitung selbst zu einem Ritual.

Seien Sie sich bewusst, warum Sie Ihren Kakao zubereiten.

Nehmen Sie sich Zeit

Schicken Sie Ihre Gebete und Absichten in das Getränk, während Sie es zubereiten

Halte die Liebe in deinem Herzen, während du es tust

Singen Sie ein Medizinlied für IxCacao

Servieren Sie ihn in Ihrer Lieblingstasse oder -becher

## VARIATIONEN UND ZUSÄTZE

Fügen Sie Gewürze oder Kräuter hinzu, wenn Sie sich dazu hingezogen fühlen. Gute Beispiele sind:

Zimt

Maca

Chilipulver

Vanille

Kurkuma

Tonkabohne

Muskatnuss

Kardamom

Hier ist ein Link, wo Sie RAW CACAO bestellen können:

<https://en.goodmood-food.de/>