

## Yogi thé original

1 litre d'eau  
5 à 6 bâtons de cannelle  
5 à 6 tranches de gingembre frais  
20 graines de poivre  
20 gousses de cardamome éclatées  
15 clous de girofle  
1 pincée de thé noir (facultatif)  
du miel et du lait (facultatif)

Préparez toutes les épices et mettez les dans une casserole, ajoutez l'eau et faites bouillir. Réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 12 minutes.

Faites tremper un sachet de thé noir pendant 10 à 15 secondes dans le yogi thé ou mettez une pincée de thé noir en vrac dans le thé, puis filtrez après 10 à 15 secondes. Cette partie est facultative, mais le thé noir agit comme un catalyseur, c'est donc conseillé.

Servez avec du miel et du lait (de vache, soja, avoine...) selon votre goût ! (là de nouveau, le miel sert de catalyseur et permet aux épices d'être mieux absorbées, et le lait permet aux épices fortes de mieux être digérées pour les estomacs sensibles)