

## **Wie du einen Kinder-Kaffee aus Eicheln zauberst**

Schon lange trinken Menschen Eichelkaffee als Ersatz für Bohnenkaffee, sie nutzten ihn aber auch als Heilmittel. So gaben Erwachsene ihren Kindern das schwarze Gebräu, wenn diese Probleme mit ihren Knochen oder Bauchschmerzen hatten oder nach langer Krankheit, um wieder auf die Beine zu kommen.

Lust, mal einen Eichelkaffee zu probieren? Na dann los!

### **Du brauchst:**

- Eicheln
- Backblech
- Backpapier

### **So wird's gemacht:**

Zunächst müssen die Bitterstoffe aus den Eicheln entfernt werden. Das machst du so:

1. Bringe frische Eicheln mit reichlich Wasser zum Kochen.
2. Lass die Eicheln gut 15 Minuten köcheln, gieß dann das Wasser ab.
3. Bringe erneut die Eicheln mit Wasser zum Kochen und lass sie köcheln.
4. Wiederhole den Vorgang solange bis das Wasser klar bleibt.
5. Gieß die Eicheln ab und schäle sie noch heiß. Am besten du halbierst sie vorher.
6. Nimm nur die Eicheln mit hellen, einwandfreien Eichelkernen.

Tipp: Wenn du etwas Natron zum Kochwasser streust, dann werden die Gerbstoffe noch besser ausgelaugt. Das Wasser färbt sich dann rötlich.

### **Dann geht's ans Eichelkaffee-Pulver machen:**

1. Hacke dir Eicheln grob und lege sie auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.
2. Trockne die Eicheln zunächst bei 100 Grad 20-30 Minuten. Öffne während der Trocknung mehrmals die Backofentür, damit der Dampf entweichen kann.
3. Röste anschließend die Eicheln bei 200 Grad bis sie eine dunkle, goldbraune Färbung annehmen.
4. Nimm die Eicheln aus dem Ofen, lass sie abkühlen und mahle sie dann.
5. Schütte einen gehäuften Teelöffel Eichelkaffeepulver in eine Tasse und überbrühe das Gebräu mit 200 ml Wasser.

6. Lass den Eichelkaffee 5-10 Minuten ziehen und gieß dann den Kaffee durch ein Sieb in eine andere Tasse.
7. Wenn du willst, kannst du deinen Kaffee mit Zimt, Nelken oder Kardamom würzen oder mit Milch daraus eine Eichel-Cappuccino zaubern.
8. Wohl bekommt´s!

