

## Ritual Kakao Zubereitung

Dieser hochwertige Rohkakao und trägt eine wunderbare Wirkung und Mineralstoffe in sich und legt sich ganz warm und sanft um dein Herz ❤️. Die Kakaopflanze braucht besondere Pflege und wird achtsam und mit Liebe kultiviert.

Für ein wunderbares Wirken des Kakao ist es ratsam an dem Tag des Kakaorituals auf tierische Lebensmittel, Kaffee, Alkohol, Nikotin und bewusstseinsverändernde Substanzen zu verzichten und ca. 2-3 Stunden vorher nichts mehr essen oder wenn nur ganz leicht. Psychopharmaka verträgt sich gar nicht gut mit Kakao! Und Vorsicht Kakao enthält auch Histamine und Oxalsäure – falls du darauf empfindlich reagierst,

### *Wie bereite ich meinen Kakao zu:*

Schaffe dir eine schöne harmonische Umgebung. Vielleicht hast du Räucherwerk (reinigend: Lorbeer / Salbei, Erhebend: Harze / Weihrauch) oder ätherische Öle, die du in der Küche verströmen lassen kannst. Schöne erhebende Musik im Hintergrund: meine Musik-Empfehlungen sind ganz unten zu finden! Wenn du noch unruhig bist, nimm dir ein paar Atemzüge Zeit, um die Erde unter dir zu spüren. Riech am Kakao und saug den Duft ein!

**Pro Person nehme ca. 20-42 Gramm und ca. 150 ml Wasser.** Für den alltäglichen oder zwischendurch Kakao lieber weniger verwenden.

Tipp: nimm erst weniger Kakao zum Probieren und taste dich langsam an deine Kakaomenge heran! Zerkleinere den Kakao und Bohne und erhitzte den Topf mit Wasser leicht. **BITTE nicht kochen oder köcheln lassen! Max 50-60 Grad, also nur leichter Dampf!**

Dann gebe den Kakao dazu und rühre ca. 5 Minuten und verwebe gute Gedanken und deine Gebete und Segen damit. Sei achtsam bei der Zubereitung und dass der Kakao nicht zu heiß wird. Danach kannst du mal probieren und vielleicht noch mit deinen Gewürzen intuitiv würzen, ganz sparsam, lieber weniger am Anfang und nochmal probieren: Chili, Zimt, Tonkabohne, Vanille, Kardamom, Nelken, Anis Pfeffer, Prise Salz, Kokosblütenzucker, frisch geriebene Bio-Orangenschale oder ein Spritzer frischen Orangen-, Zitronensaft oder mit was du sonst grad verbunden bist ... ich hab auch schon Heidelbeere, Rosenblätter, Oregano oder Kurkuma Latte Gewürzmischung dazugegeben. Vegane Milchvarianten sind natürlich auch sehr lecker mit Kakao. Bitte keine Kuhmilch verwenden, diese blockiert die tollen Vitalstoffe im Kakao.

### **VERTRAUE deiner INTUITION**

Dann ist dein Kakao fast fertig – wenn du magst, nimm einen Pürierstab oder gebe das Getränk in einen Mixer ca. eine halbe bis eine Minute – damit dein Kakao nochmal ganz luftig wird und evtl. gröbere Kakaobrocken fein werden oder rühre nochmal kräftig. Besonders cremig und schmackhaft wird der Kakao, wenn du ihn zubereitest und dann 1-2 Stunden stehen lässt, nochmal erwärmst, rührst, abschmeckst.

Musikempfehlungen oder deine ganz eigene erhebende, verbindende Lieblingsmantra oder Musik: Kiss the Earth von Ajeet \* Cuatro Vientos von Danit \* Noku Mana von Durawaka \* Madre Cuñaq von Laeela \* Agradeço von Laor