



Butterfly Pea Infos & Rezepte



GÖNNE DIR SCHÖNES

Die Pflanze

Butterfly Pea (*Clitoria ternatea*) ist eine Pflanze, die in tropischen Regionen wie Südostasien und Indien beheimatet ist. Die Pflanze hat schöne, violette Blüten, die aufgrund ihrer einzigartigen Farbe und ihres Aussehens oft als Zutat in der Küche und in Getränken verwendet werden.

Die Blüten der Butterfly Pea Pflanze sind reich an Antioxidantien und enthalten auch Anthocyane, die für ihre blau-violette Farbe verantwortlich sind. Butterfly Pea wird häufig als natürlicher Farbstoff in der Lebensmittel- und Getränkeindustrie verwendet. Darüber hinaus wird die Pflanze auch in der traditionellen Medizin zur Behandlung von verschiedenen Beschwerden wie Stress, Angstzuständen und Entzündungen eingesetzt.

Butterfly Pea wird auch als "Blauer Tee" bezeichnet und ist bekannt für seine beruhigende und entspannende Wirkung. Es kann als Tee aufgebrüht oder als Zutat in Cocktails, Smoothies und anderen Getränken verwendet werden.



Zubereitung als Tee

Butterfly Pea Tea ist einfach zuzubereiten und kann auf verschiedene Arten serviert werden. Hier ist eine grundlegende Methode zur Herstellung von Butterfly Pea Tee:

Zutaten:

- Getrocknete Butterfly Pea Blüten oder Teebeutel
- Wasser
- Honig oder Zucker (optional)
- Zitronensaft (optional)

Anleitung:

- 1.Bring etwa 500 ml Wasser zum Kochen.
- 2.Gib 2-3 Teelöffel getrocknete Butterfly Pea Blüten oder 2-3 Teebeutel in eine Teekanne.
- 3.Gieße das kochende Wasser über die Blüten oder Teebeutel und lass den Tee 5-10 Minuten ziehen.
- 4.Entferne die Blüten oder Teebeutel aus der Teekanne und gieße den Tee in Tassen.
- 5.Füge nach Bedarf Honig oder Zucker hinzu, um den Tee zu süßen.
- 6.Wenn du den Tee saurer magst, füge ein paar Tropfen Zitronensaft hinzu.
- 7.Serviere den Tee heiß oder kalt mit Eiswürfeln.

Butterfly Pea Tee hat eine schöne, violette Farbe und einen milden, erdigen Geschmack. Du kannst ihn auch mit anderen Zutaten wie Minze, Ingwer oder Zimt kombinieren, um den Geschmack zu variieren.



Blaue Pfannkuchen

Butterfly Pea kann als natürlicher Farbstoff verwendet werden, um Pfannkuchen eine schöne violette Farbe zu verleihen. Hier ist ein einfaches Rezept für Pfannkuchen mit Butterfly Pea:

Zutaten:

- 1 Tasse Allzweckmehl
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1/4 Teelöffel Salz
- 1 Ei
- 1 Tasse Milch
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 2 Teelöffel getrocknete Butterfly Pea Blüten oder Pulver
- Butter oder Öl zum Braten

Anleitung:

1. In einer mittelgroßen Schüssel das Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermischen.
2. In einer separaten Schüssel das Ei aufschlagen und mit Milch und Vanilleextrakt vermengen.
3. Füge die flüssigen Zutaten langsam in die Schüssel mit den trockenen Zutaten hinzu und rühre bis alles gut vermengt ist.
4. Füge die getrockneten Butterfly Pea Blüten oder Pulver hinzu und rühre, bis der Teig eine violette Farbe hat.
5. Erhitze eine Pfanne oder einen Grill auf mittlerer Stufe und füge Butter oder Öl hinzu, um die Oberfläche zu beschichten.
6. Gib einen Löffel des Teigs in die Pfanne und brate den Pfannkuchen auf beiden Seiten goldbraun.
7. Wiederhole den Vorgang, bis alle Pfannkuchen gebraten sind.
8. Serviere die Pfannkuchen heiß mit deiner Lieblingssauce oder Toppings.

Pfannkuchen mit Butterfly Pea sind nicht nur lecker, sondern auch eine Augenweide auf jedem Frühstückstisch. Du kannst sie auch mit anderen Zutaten wie Blaubeeren oder Schokoladenstückchen kombinieren, um den Geschmack zu variieren.

Blauer Reis

Der blaue Reis wird oft in Gerichten der thailändischen, indonesischen und malaysischen Küche verwendet. Er kann als Beilage zu Fleisch, Fisch oder Gemüse serviert werden oder als Hauptgericht mit Gewürzen, Kräutern und anderen Zutaten verfeinert werden.

Neben der schönen Farbe hat der blaue Reis auch einige gesundheitliche Vorteile. Anthocyane sind Antioxidantien, die dazu beitragen können, Entzündungen im Körper zu reduzieren und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern.

Die Zubereitung von blauem Reis mit Butterfly Pea ist einfach und unkompliziert. Hier ist ein einfaches Rezept:

Zutaten:

- 2 Tassen weißer Reis
- 2 Tassen Wasser
- 1 Handvoll getrocknete Butterfly Pea-Blüten oder 1-2 Esslöffel Butterfly Pea-Pulver
- Salz nach Geschmack

Anleitung:

1. Den Reis gründlich waschen und in einen Topf geben.
2. Das Wasser und die getrockneten Butterfly Pea-Blüten oder das Pulver hinzufügen und gut umrühren.
3. Den Reis bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen, bis er gar ist und das Wasser aufgenommen hat.
4. Den Topf vom Herd nehmen und den Reis weitere 10 Minuten ruhen lassen, damit er sich setzen und vollständig garen kann.
5. Den Reis mit einer Gabel auflockern, mit Salz abschmecken und servieren.

Je nach Geschmack und Verfügbarkeit können Sie den blauen Reis auch mit anderen Zutaten wie Kokosmilch, Zitronengras, Ingwer oder Koriander verfeinern



Ein Cocktail

Hier ein kleines Rezept für einen leckeren Cocktail mit Butterfly Pea Tea.

Hier ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Zutaten:

1/4 Tasse getrocknete Schmetterlingsblüten 1 Tasse Wasser
1 1/2 Unzen Gin
1 Unze Zitronensaft
1/2 Unze einfacher Sirup
Eiswürfel
1 Schmetterlingsblüte zur Garnierung



Anleitung:

- Geben Sie die getrockneten Schmetterlingsblüten in eine Teekanne und gießen Sie das kochende Wasser darüber. Lassen Sie den Tee 10 Minuten ziehen.
- Sieben Sie den Tee ab und lassen Sie ihn abkühlen.
- In einem Cocktail-Shaker Eiswürfel hinzufügen und Gin, Zitronensaft, einfachen Sirup und 1/4 Tasse des abgekühlten
- Schmetterlingsblütentees hinzufügen.
- Schütteln Sie den Cocktail-Shaker etwa 30 Sekunden lang kräftig, um alles zu mischen und zu kühlen.
- Gießen Sie den Cocktail durch ein feines Sieb in ein Glas mit Eiswürfeln.
- Garnieren Sie den Cocktail mit einer Schmetterlingsblüte und servieren Sie ihn sofort.

Ich hoffe, dieses Rezept gefällt Dir Ihnen und Du genießt diesen erfrischenden Cocktail mit Butterfly Pea Tea!

Butterfly Pea Kuchen

Zutaten:

2 Tassen Mehl
1 Teelöffel Backpulver
1/2 Teelöffel Backnatron
1/2 Teelöffel Salz
1 Tasse Zucker
1/2 Tasse ungesalzene Butter, weich
2 Eier
1/2 Tasse Milch
1/4 Tasse Butterfly Pea Tea, gekocht und abgekühlt
1 Teelöffel Vanilleextrakt

Für die Glasur:

2 Tassen Puderzucker
2 Esslöffel Butterfly Pea Tea, gekocht und abgekühlt

Anleitung:

- Heizen Sie den Ofen auf 175°C vor und fetten Sie eine 20 cm Kuchenform ein.
- In einer mittelgroßen Schüssel das Mehl, Backpulver, Backnatron und Salz mischen.
- In einer separaten Schüssel die Butter und den Zucker cremig rühren.
- Die Eier nacheinander unterrühren und gut vermischen.
- Fügen Sie nach und nach die trockenen Zutaten hinzu und wechseln Sie sich dabei mit der Milch ab, bis alles gut vermischt ist.
- Fügen Sie den Butterfly Pea Tea und Vanilleextrakt hinzu und rühren Sie weiter, bis alles gut vermischt ist.
- Die Mischung in die vorbereitete Kuchenform geben und für etwa 30-35 Minuten backen oder bis ein in der Mitte eingeführter Zahnstocher sauber herauskommt.
- Nehmen Sie den Kuchen aus dem Ofen und lassen Sie ihn in der Form für 5 Minuten abkühlen, bevor Sie ihn auf ein Kuchengitter zum vollständigen Abkühlen legen.
- Für die Glasur den Puderzucker und den Butterfly Pea Tea in einer Schüssel vermischen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.
- Die Glasur über den vollständig abgekühlten Kuchen gießen und servieren.

Viel Spaß beim Backen!

Butterfly Pea Latte

Hier ein Rezept für einen leckeren Latte mit Butterfly Pea Tea.

Zutaten:

- 1 Teelöffel getrocknete Schmetterlingsblüten
- 1 Tasse Wasser
- 1/2 Tasse pflanzliche Milch (z.B. Hafermilch)
- 1 Teelöffel Honig oder Agavendicksaft
- Zimt oder Kardamom (optional)

Anleitung:

- Gebe die getrockneten Schmetterlingsblüten in eine Teekanne und gieße das kochende Wasser darüber. Lasse den Tee 10 Minuten ziehen.
- Siebe den Tee ab und lasse ihn abkühlen.
- In einem kleinen Topf die pflanzliche Milch erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen.
- Gebe den abgekühlten Schmetterlingsblütentee in eine Tasse und füge den Honig oder Agavendicksaft hinzu.
- Gieße die aufgewärmte Milch in die Tasse und rühre sie vorsichtig um, bis alles gut vermischt ist.
- Nach Belieben kannst Du Prise Zimt oder Kardamom auf den Latte streuen.

Genieße den leckeren Latte mit Butterfly Pea Tea!



Viel Spaß

Dieses Script darf nicht verkauft oder vervielfältigt werden. Es ist Eigentum von „Gönne Dir Schönes“

Anregungen und Erfahrungen könnt Ihr uns jederzeit gerne mitteilen.

Eure Beate