



Tokhme Sharbati - Persisches Erfrischungsgetränk mit Chia Samen

Zutaten für Tokhme Sharbati

1 l Wasser

3 Esslöffel getrocknete Hibiskusblüten

Etwas Zucker

2 Esslöffel Tokhme Sharbati (Chia Samen)

1 Stück(e) Limetten

2 Esslöffel Rosenwasser

Etwas Eiswürfel (optional)

Kochzeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Kalorien p.P.: 46 kcal

Tee vorbereiten

1. Die Hibiskusblüten mit 750 ml kochendem Wasser aufbrühen und etwa 8 Minuten ziehen lassen.
2. Die Hibiskusblüten absieben/entnehmen. Zucker nach Geschmack (wir empfehlen 2-3 Esslöffel) zum heißen Tee hinzufügen und einrühren bis er sich vollständig aufgelöst

hat. Den Tee vollständig abkühlen lassen.

Tokhme Sharbati vervollständigen

Ist der Tee vollständig ausgekühlt, kann das persische Erfrischungsgetränk vollendet werden:

1. Zunächst Chia Samen in etwa 100 ml Wasser mindestens 15 Minuten quellen lassen.
2. In den abgekühlten Tee den Saft der Limetten und das Rosenwasser hinzufügen. Gut umrühren.
3. Die aufgequollenen Chia Samen zum „Sharbat“ (dem Hibiscustee) hinzufügen. 250 ml kaltes Wasser hinzufügen, um die Chia Samen zu verteilen.

Das fertige Tokhme Sharbati im Lieblings-Glas auf Eiswürfeln servieren und genießen!

Was ist ein Sharbat (شاربات)

Tokhme Sharbati werden besonders häufig in sommerlichen Sharbats verwendet. Sharbat (شاربات) ein traditionelles persisches Erfrischungsgetränk, das meist aus Wasser und einem süßen Sirup hergestellt wird, oft mit natürlichen Zutaten wie Zitrone, Rosenwasser, Safran oder Fruchtsäften. Das Wort stammt vom arabischen „shariba“, was „trinken“ bedeutet, und bezeichnet allgemein „etwas, das man trinkt“. Ursprünglich meinte Sharbat vor allem ein Sirupkonzentrat, das mit Wasser

verdünnt wird, heute kann es aber auch das fertige Getränk selbst bezeichnen.

Die Verwendung von Sharbat hat eine lange Geschichte im Nahen Osten und in Persien und reicht viele Jahrhunderte zurück. Schon vor der modernen Kühlung waren diese Getränke eine wichtige Möglichkeit, sich in heißen Klimazonen zu erfrischen. Mit der Ausbreitung persischer Kultur verbreitete sich das Konzept des Sharbat auch in anderen Regionen wie Indien und dem Osmanischen Reich. Heute sind Sharbats eine beliebte Art von süßen kühlenden Getränken, die besonders an heißen Tagen und während Ramadan getrunken und Gästen serviert werden.

Tokhme Sharbati selbst sind ebenfalls seit langem Teil dieser Getränkekultur. In der traditionellen persischen Medizin gelten sie als „kühlend“ für den Körper und werden besonders im Sommer geschätzt. Heute werden sie nicht nur im Iran, sondern auch in vielen anderen Ländern in Getränken und Desserts verwendet.