

Herbstlicher Schoko-Chai Birnen Porridge (vegan)

von greenysherry.com

Zutaten

für 1 Person - Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

1 gehäufter TL loser Schoko Chai Tee + 250 ml Wasser
1 große Birne
70 gr feine Haferflocken
15 gr Haferkleie
½ TL Leinsamenschrot
½ TL Chiasamen
½ TL Zimt
250 ml heißes Wasser (oder Pflanzendrink)
1 EL Ahornsirup
Walnüsse

Zubereitung

1. Den losen Schoko Chai Tee mit 250 ml Wasser für ca. 10 Minuten köcheln lassen.
2. Die Birne waschen, in Querscheiben schneiden und im Chai Tee ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze durchziehen lassen.
3. Gleichzeitig den Porridge zubereiten: Haferflocken mit den übrigen Zutaten (außer Nüsse) in einer Schüssel vermischen, heißes (nicht mehr kochendes) Wasser / oder Pflanzendrink dazugeben und gut verrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen.
4. Porridge in eine hübsche Schale füllen, die Birnenscheiben darauf legen und mit etwas Chai Tee (durch ein Sieb) übergießen. (So viel Tee verwenden, bis der Porridge schön cremig ist).
5. Mit Walnüssen, Ahornsirup und Zimt servieren.

Guten Appetit!