



VEGANES CHAI PORRIDGE MIT APFEL

(Start in den Tag)

Ein cremig würziges Frühstückserlebnis für einen
kalten Wintermorgen !

Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten

Chai-Porridge

200ml Sojamilch

100ml Wasser

50g kernige Haferflocken

50g zarte Haferflocken

(optional leicht angeröstet)

Prise Salz

1 EL Agavendicksaft

5 g frischer Ingwer, gerieben

1 Apfel

1 EL Pflanzenöl

1-2 EL Chai-Gewürz

Optional

Chai-Gewürzmischung, klassisch

1 TL schwarzer Pfeffer

2 Stangen Zimt

6 Kardamom Kapseln

6 Stück Nelken

2 TL Muskat, gemahlen

Chai-Gewürzmischung, mit Kakao

60g Kakao Nibs

15g Fenchelsamen

4 Stück Sternanis

10g süßer indischer Zimt

2 TL schwarzer Pfeffer

2 TL Kardamom Kapseln

4 Stück Nelken

1 TL Muskat, gemahlen

Anleitung

1. Die Sojamilch und das Wasser mit den Haferflocken in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Auf kleiner Flamme leicht köcheln lassen, bis die Haferflocken komplett aufgequollen sind. Dabei immer wieder umrühren, damit die Haferflocken nicht anbrennen. Anschließend beiseite stellen.
2. Alle Gewürze für die Chai-Mischung in einer Pfanne ohne Öl rösten und anschließend in einer Gewürzmühle oder einem Mörser fein mahlen.
3. Den Porridge mit einer Prise Salz, dem Agavendicksaft und der Chai-Gewürzmischung abschmecken.
4. Den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne in etwas Pflanzenöl anbraten. Zusammen mit dem Porridge servieren.

TIPP

- Wer sein Porridge cremiger mag, kann zum Schluss noch etwas Flüssigkeit hinzugeben.
- Bei fertigen Chai-Mischungen immer darauf achten, dass die Mischung nur die Gewürze enthält und keinen zusätzlichen Zucker oder Aromastoffe. Die selbstgemachte Gewürzmischung hält sich in einem Glas mehrere Wochen lang.
- Anstelle des Apfels könnt Ihr natürlich auch Birnen oder anderes Obst benutzen.
- Anstatt es Agavendicksafts könnt Ihr auch Ahornsirup oder Kokosblütenzucker verwenden. Wer sein Porridge gerne ohne Süße isst, lässt einfach den Agavendicksaft.