

Rezept

Chai-Porridge im Glas

Ein Rezept von Chai-Porridge im Glas, am 26.04.2024

Zutaten

2 TL Chai-Tee (ersatzweise 1 Teebeutel)	1 Apfel (ca. 150 g)
1 EL Orangensaft	100 g zarte Multikornflocken
4 EL getrocknete Cranberries	100 ml Milch
3 TL Honig	4 EL Haselnusskerne
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal, 17 g F, 10 g EW, 84 g KH

Zubereitung

1. 200 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den Chai-Tee in das heiße Wasser geben und mindestens 5 Min. darin ziehen lassen.
2. Inzwischen den Apfel waschen und trocken tupfen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. Die Würfel mit dem Orangensaft vermischen.
3. Die Multikornflocken und die Cranberries auf die Gläser verteilen.
4. Den Tee durch ein feines Sieb abgießen bzw. den Teebeutel entfernen. Den Tee mit der Milch und 1 TL Honig unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Dann zu den Flocken und zu den Cranberries in die Gläser gießen und gut unterrühren. Verschließen und ca. 5 Min. stehen lassen. Inzwischen die Haselnüsse grob hacken.
5. Den Porridge in den Gläsern nochmals gut durchrühren. Nach Belieben mit dem restlichen Honig und 1 Prise Salz abschmecken. Die Apfelstücke darüberschichten und die Haselnüsse als Topping daraufgeben.
6. Die Gläser verschließen, in den Kühlschrank stellen und ca. 1 Std. vor dem Essen Raumtemperatur annehmen lassen. Dann den Porridge in eine Schale stürzen und durchmischen. Nach Belieben in der Mikrowelle erwärmen.