

Rezept

Chai-Porridge mit karamellisierten Früchten

Ein Rezept von Chai-Porridge mit karamellisierten Früchten, am 28.06.2026

Zutaten

450 ml Milch (3,5 % Fett)	3 Beutel Chai-Tee
2 EL Zucker	1 Pck. Vanillezucker
1 Pfirsich	1 Nektarine
1 Aprikose	90 g kernige Haferflocken
2 EL Honig	2 EL Mandelblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 16 g F, 17 g EW, 91 g KH

Zubereitung

1. Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen und den Chai-Tee darin ca. 5 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen den Backofengrill vorheizen. Zucker und Vanillezucker mischen und auf einen tiefen Teller geben. Die Früchte waschen, halbieren und jeweils den Stein entfernen. Das Obst mit der Schnittfläche in den Zucker-Mix tauchen und mit der Zuckerseite nach oben nebeneinander in eine rechteckige Backform (ca. 25 × 35 cm) setzen.

3. Die Teebeutel entfernen und die Haferflocken zur Chai-Milch in den Topf geben. Dann alles bei kleiner Hitze unter Rühren in 5-10 Min. zu einem cremigen Porridge kochen. Den Honig hinzufügen und unterrühren. Währenddessen die Früchte unter dem Backofengrill in 2-3 Min. karamellisieren lassen.

4. Zum Servieren den Porridge in Schalen füllen und die karamellisierten Früchte darauf verteilen. Zuletzt mit Mandelblättchen bestreuen.