

Rezept

# Tiramisu-Porridge-Bowl

Ein Rezept von Tiramisu-Porridge-Bowl, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> Haferflocken	<b>2 EL</b> geschrot. Leinsamen
<b>500 ml</b> Haferdrink	<b>2 EL</b> Reissirup
<b>2</b> starke Espresso (ersatzweise 3 EL lösliches Kaffeepulver)	<b>400 g</b> Sojaghurt
<b>1 Handvoll</b> gemischte Beeren (nach Belieben)	<b>½ TL</b> gemahlene Bourbon-Vanille
<b>4 TL</b> Kakaopulver (ersatzweise Trinkschokoladenpulver)	<b>60 g</b> vegane Zartbitter-Schokolade (ersatzweise Kakao-Nibs)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 15 g F, 23 g EW, 53 g KH

## Zubereitung

1. Die Haferflocken in eine große Dose oder ein Schraubglas geben. Leinsamen, Haferdrink, 1 EL Sirup und die Espresso hinzufügen und sehr gründlich verrühren. Dose oder Glas luftdicht verschließen und den Porridge ca. 8 Std. (über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen.
2. Am nächsten Tag den Sojaghurt mit der gemahlene Vanille und dem restlichen Sirup glatt rühren. Nach Wunsch die Beeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Schokolade fein hacken.
3. Den Porridge aus dem Kühlschrank nehmen und auf Bowls verteilen. Die Sojaghurtcreme zu gleichen Teilen darüber verteilen, dann alles mit je 1 TL Kakao bestäuben. Die Bowls mit Schokostückchen garnieren und nach Belieben mit Beeren bestreut servieren.