

## Genießen

**Björn Deinert**

**Donnerstag, 09.11.2023**

**Porridge mit Gewürztee**

**Für 1 Person**

### **Zutaten:**

- 3 TL Gewürztee
- 400 ml kochendes Wasser
- 5 EL Haferflocken (Kleinblatt, 50 g)
- 1 mittelgroße reife Banane
- 1 EL Ahornsirup (alternativ Karamell- oder Mandelsirup)
- 2 EL Schokotropfen (Zartbitter)
- 4 EL Vanille-Joghurt (oder -pudding oder eine pflanzliche Alternative)

### **Zubereitung:**

1. Den Gewürztee für einen starken Aufguss in eine Kanne geben, mit 400 ml kochend heißem Wasser überbrühen und 2 Minuten ziehen lassen.
2. Die Haferflocken in ein großes Glas geben und mit 150 ml Tee übergießen. Sorgfältig umrühren und etwa 3-4 Minuten eindicken lassen.

**Tipp:** Den restlichen Tee pur genießen.

3. Banane schälen und in Stücke schneiden.
4. Ahornsirup, 1 EL Schokotropfen und Bananenstücke zum Porridge geben und umrühren.
5. Joghurt und restliche Schokotropfen auf das Porridge geben. Fertig ist der Genuss - lecker!