



GEWÜRZE  
DER WELT



Rezeptkarte N° 79

## Winterporridge mit Chia-Samen

## Zutaten

1 EL schwarze Chia-Samen

80 g Haferflocken, fein

ca. 200 ml Wasser

 ½ TL Ceylon-Zimt

 ½ TL Bio Nelken, gemahlen

 1 Prise Schwarzer Pfeffer

½ TL Ingwer, gerieben

 1 TL Muskovadozucker

1 TL Leinöl

1 frische Feige, gehackt

 TL Kornblumen, getrocknet

 1 TL Rosenblätter,  
getrocknet

 1 EL Dattelsirup

Nach Geschmack:

Cashewkerne, Haselnüsse,

Sonnenblumenkerne, Sesam

## Rezept

Die Chia-Samen mit etwas Wasser einweichen. Haferflocken und Wasser mit allen Gewürzen bei geringer Hitze in einem Topf köcheln lassen, bis der Porridge schön cremig und nicht zu fest ist, notfalls noch etwas Wasser hinzufügen. Ingwer, Zucker und Leinöl unterrühren und vom Herd nehmen. Den Porridge in Schälchen füllen und mit Feigenstücken, Nüssen, Kernen, Dattelsirup und Blüten heiß genießen.

**Guten Appetit!**