



Chai Latte Porridge

Este **Chai Latte Porridge** es nuestro aliado para aquellas mañanas en las que el cuerpo nos pide algo que lo caliente y reconforte, y que nos ayude a empezar bien el día.

Un desayuno aromático y rápido de preparar, que despierta nuestros sentidos gracias al poder medicinal de las **especias**, utilizadas en la cocina **ayurvédica**, y que tan ricamente caracterizan al famoso té Chai. En esta ocasión, usamos solo las especias con la bebida de arroz, de las **más digestivas**, para obtener un Chai latte sabroso, **sin teína** y que combinado con los copos de **trigo sarraceno**, naturalmente **sin gluten**, calientan nuestro organismo desde dentro además de activar y poner en marcha todo nuestro **sistema circulatorio**.

Energía estable y duradera, con un toque goloso, que lo aporta la pera caramelizada, fruta de temporada y aliada de nuestro **sistema respiratorio**, y que no puede faltar en ésta

época del año!

Sin duda este desayuno vegano **Chai Latte Porridge**, nos hará más llevaderos los días intensos y ya más oscuros de Diciembre!

- 1 Ración grande
- Dificultad: baja
- Tiempo: 15 minutos

Ingredientes para el Chai Latte Porridge

Para el porridge

- 1 taza de copos de trigo sarraceno
- 1 taza de bebida de arroz bio
- $\frac{1}{2}$ taza de agua mineral
- 1 c.sopera de canela en polvo
- 1 c.sopera de cardamomo en polvo
- 1 c.sopera de jengibre en polvo
- 1 c.postre de nuez moscada
- 2 estrellas de anís
- toppings: nibs de cacao, ramita de canela, 1 estrella de anís

Para las peras caramelizadas

- 1 pera bio, con piel y laminada
- 1 c.postre de sirope de coco bio
- 1 c.postre de aceite de coco bio
- 2 c.soperas de bebida de arroz bio

Elaboración

Para el porridge

1. Verter la bebida y el agua en un cazo, y poner a hervir junto con las especias.
2. Pasados los minutos, bajar el fuego y añadir los copos e ir removiendo hasta que se forme el porridge (si se quiere menos espeso, añadirle más agua o

bebida al gusto). Reservar.

Para las peras caramelizadas

1. Poner a calentar en una sartén, el aceite de coco.
2. Una vez caliente, añadir el sirope de coco y la bebida removiendo hasta formar un “caramelo”.
3. Colocar las láminas de la pera, vuelta y vuelta hasta que queden doradas. Reservar.

Montaje

1. Servir el porridge en uno o dos bowls.
2. Añadir las peras caramelizadas, y los toppings al gusto.

¡A calentar el ♥ con desayunos ricos!



Receta elaborada para el Periódico BioEcoactual, [diciembre 2018](#).

Para leerla en catalán, haz click [aquí](#)