

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
473 kcal

KOHLLENHYDRATE
65,5 g

FETT
15,3 g

EIWEISS
15,1 g

BALLASTSTOFFE
14,8 g

Amaranth mit Beeren & Kürbiskernen

Zubereitung (30 Min.)

1. Den Amaranth in dem Mandeldrink ca. 25 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit nachgießen.
2. In der Zwischenzeit die Erdbeeren und Heidelbeeren waschen. Die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden.
3. Die Kürbiskerne und den Sesam fettfrei in einer Pfanne anrösten.
4. Alles zusammen anrichten, mit dem Ahornsirup begießen und servieren.

Tipp! Probieren den Amaranth doch auch mal mit Hafer-, Soja- oder Kokosnussdrink.

Zutaten

50 g Amaranth
100 ml Mandeldrink, ungesüßt
150 g Erdbeeren
100 g Blaubeeren
1 EL Kürbiskerne
1 EL Sesam
1 EL Ahornsirup