

Amaranth – Frühstück

Ein FREI VON Rezept! Für den perfekten Start in den Tag: Dieser herrlich flaumige Amaranth-Brei schmeckt pur, mit Gewürzen oder Früchten einfach köstlich!

FREI VON: Gluten, Weizen, Milch, Ei, Soja, Lupine, Haushaltszucker, Mais



Für 1 Portion

200ml Cashew-Drink (z.B. von Provamel)

35g gepufften Amaranth

1 – 2 EL Ahornsirup, Menge nach Geschmack

Nach Geschmack: Zimt oder Vanille

Nach Geschmack: Früchte und Beeren

1. Cashew-Drink erhitzen, von der Kochstelle nehmen und den gepufften Amaranth unterrühren. Die Masse 15 Minuten quellen lassen.
2. Den Amaranth-Brei gut rühren, mit Ahornsirup süßen und Zimt oder Vanille würzen.
3. Die Masse in ein Schälchen füllen. Früchte oder Beeren nach Geschmack zugeben.

Alternativprodukte:

- Cashew-Drink: Nach Geschmack und Verträglichkeit einen Pflanzendrink auf Hirse-, Reis-, Kokos- oder Mandelbasis einsetzen.
- Gepuffter Amaranth: Hirse oder Quinoa in gepuffter Form

– Ahornsirup: Kokosblütenzucker, Reissirup (bei Fruktoseintoleranz)





FREI VON! rezepte-glutenfrei.de