

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Fruchtiges Amaranth-Porridge

Zutaten

250 g
Amaranth
0,5 l
Hafer- oder anderer ungesüsster Getreidedrink
2 EL
Mandelmus
1 EL
Apfeldicksaft (nach Geschmack mehr)
0,5 TL
Meer- oder Bergsalz
1 TL
Zimt
500 g
frische Beeren
1-2
Stängel frische Pfefferminzblätter

Zubereitung

Amaranth kurz in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und zusammen mit der Milch in einen Topf geben. Aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten weich garen. Alle anderen Zutaten bis auf die Beeren untermischen und das Ganze ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Unterdessen die Beeren waschen und ggf. etwas schneiden. Die Pfefferminzstängel waschen und die Blätter abzupfen. Diese fein hacken und zu den Beeren geben. Das Porridge in Gläser, Schalen oder eine grosse Schüssel füllen und mit den Beeren garnieren.

Dieses Rezept von [Familycious](#) [3] wurde eingetragen von: Swissveg / 2018-01-08 16:28:54

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2384

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [4]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [5].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2384

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <https://www.swissveg.ch/www.familycious.ch>

[4] <http://www.euroveg.eu>

[5] <mailto:rezepte@swissveg.ch>