

AMARANT PORRIDGE

Zutaten für 10 Personen

Teig

250 g	Amarant
5 Stk.	Äpfel oder Birnen
1 TL	Vanillepulver
1 TL	Zimtpulver

Optional

1 Packung	gefrorene Beeren oder
5 EL	Kakaopulver, ungesüsst

Zubereitung

- Den Amarant mit Wasser bedeckt über Nacht (8-10 Stunden) einweichen.
- Am nächsten Morgen mit der verbliebenen Flüssigkeit etwa 10 Minuten weich kochen. Die Gewürze (und optional das Kakaopulver) dazugeben.
- Die Äpfel oder Birnen entkernen, mit der Schale raspeln und (optional mit den gefrorenen Beeren) unterrühren.



Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.