

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
473 kcal

KOHLENHYDRATE  
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