

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Amaranth-Grundrezept

200 g Amaranth
3/4 l Wasser

mit
aufkochen, Topf zudecken
u. 20 Min. b. kl.
Flamme/Hitze weiterköcheln
lassen. Den Herd ausschalten u.
dann noch 20 Min. weiter
quellen lassen. Umrühren u.
als Beilage servieren.
Würzen nach Geschmack:

jod. Meers., Pfeffer schwarz
evtl. kleingeh. Peters./oder versch. Kräuter

Gesamt: 740 kcal : 4 = 185 kcal