

# 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